19 ФРАЗ, КОТОРЫМ НЕ СТОИТ ВЕРИТЬ

СТР. 60

МАЙ
2014

Men's Health

ТЫ НА РАЗОГРЕВЕ

МУЗЫКА ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ЖЕНЩИНОЙ | СТР. 94

АХ, КАКИЕ ХВАТЫ

28 ГЛАВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТУРНИКЕ

ФОРМА

ПОРА БЕЖАТЬ!

ВСЕ О ТОМ, КАК:

- СОСТАВИТЬ ТРЕНИРОВКУ
- УЛУЧШИТЬ ТЕХНИКУ
- ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ТРАВМ
- ВЫБРАТЬ КРОССОВКИ

Здоровый мужчина
Аарон Пол
актер

16+

ПОЧЕМУ ОТ ПИВА РАСТЕТ ЖИВОТ?

Я С НЕЙ ПОРВАЛ

10 ОШИБОК ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПРЕЗЕРВАТИВА

ЯЙЦА КОМЕНДАНТА

И ДРУГИЕ ШЕДЕВРЫ ОБЩАЖНОЙ КУХНИ | СТР. 100

MHEALTH.RU

4 606895 000406 14005

Men's Health

05.14

НА ОБЛОЖКЕ

52
Я с ней порвал
Правила обращения с изделием №2

60
19 фраз, которым не стоит верить

80
Почему от пива растет живот?

88
Перемены Пола
Актер Аарон Пол рулит

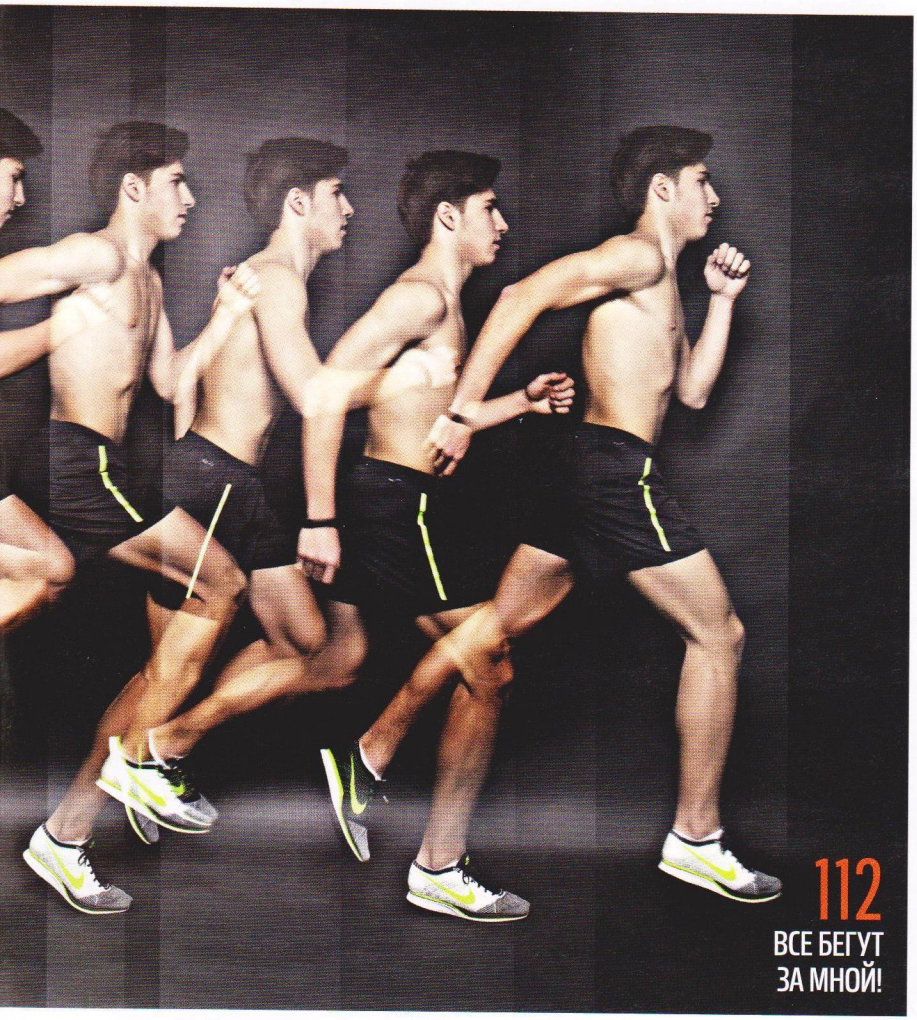
94
Ты на разогреве
Как музыка влияет на женщин

100
Яйца коменданта
Студенты ели все, что двигалось и не двигалось

112
Пора бежать
Эта дорожка сделает тебя счастливым

134
Ах, какие хваты
25 подходов к турнику

94
ДАМЫ ПРЕДВКУШАЮТ КАВАЛЕРОВ



112 ВСЕ БЕГУТ ЗА МНОЙ!

ЭЛЕМЕНТАРНО

48 ЭФФЕКТ ТОЛПЫ
Где взять деньги на все, что хочется

53 ЧИЩЕ ЕДЕТ — ДОЛЬШЕ БУДЕТ
Готовим велосипед к новому сезону

55 ЧТОБЫ МЯСО НЕ ГОРЕЛО
Умудрись не поджарить себя на мангале

58 В МАСЛЕ КАТАЕТСЯ
Как быстро приготовить вкусную рыбу

59 НЕ ВСЕГДА ПРАВ
Распознай плохого фитнес-тренера

И еще 12 энергичных заметок

53
Не подмажешь — не поедешь

ЭКСТРА

СПОРТ
70 Брось её
Вячеслав Борисов — лучший силовой жонглер России

ПРОФИЛАКТИКА
74 Зачем огород городить
Вырасти аптечку на подоконнике

НАШ ЧЕЛОВЕК
76 Гордон и предубеждения
Живет такой парень, Джо Гордон-Левитт

ОТНОШЕНИЯ
84 Мадам, говори
Премудрости общения с подругой

100 Бедных студентов питают утюгом

В НОМЕРЕ

НАШ ЧЕЛОВЕК
106 20 лет пилот нормальный
Спортивный летчик Александр Кротов

ПРИКЛЮЧЕНИЕ
126 С легкой реки
Зимний сплав в Подмосковье

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.
142 КРУЧУ, ВЕРЧУ, ПОХУДЕТЬ ХОЧУ
Сбрасываем вес на колесах

ГИД ПО СТИЛЮ

РЕШЕНИЕ
144 **Одежда на лучшее**
Толстовки на лето

ТРЕНД
146 **Непропускная способность**
Водостойкая обувь

ГАРДЕРОБ
148 **Группы товарищей**
Боевые комплекты для болельщиков

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
156 **Не распыляйся**
Не только аэрозольные дезодоранты

158 **Больше — никто**

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
158 **БелАЗ-75710**
Машина берет рекордный вес

ТЕСТ-ДРАЙВ
160 **С гор в город**
Toyota Highlander

161 **Грязное диско**
Land Rover Discovery 4

162 **Новое железо**

126
А. ЗОРКИН
ЗДЕСЬ ТИХИЙ

80
Твое темное прошлое и светлое будущее

На обложке:
Аарон Пол
Фотограф:
Douglas Kirkland

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 О ЛЮДЯХ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 ЗАЛ СЛАВЫ
36 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
38, 40, 42 БЮЛЛЕТЕНЬ
64, 86, 124 ИМПУЛЬС
66 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
132 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
163 ДЕТАЛИ
170 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

MHEALTH.RU

05.14

КОМАНДЕ MEN'S HEALTH НУЖЕН ТЫ!

Дорогой друг! Пришло время проявить себя не только как нашего активного читателя, но и в одной связке с нами отправиться навстречу приключениям и трудностям. Mhealth.ru объявляет набор в "Команду Men's Health", которой предстоит серьезная проверка на вшивость. Нам нужны 5 настоящих мужиков, способных не только качать железо, но и думать головой.

ЕСЛИ ТЫ:

1. Имеешь водительский стаж не менее 3 лет
2. Не боишься походных условий и готов терпеть соответствующие тяготы и лишения
3. Самоотвержен, инициативен, сообразителен и находчив

ТОГДА:

1. Заходи на Mhealth.ru и оставляй заявку на участие в конкурсе
2. Присылай нам свое фото, информацию о себе и рассказ о самом невероятном приключении в твоей жизни, связанном с автомобилями
3. Следи за обновлениями и правильно выполняй конкурсные задания

5 победителей, выбранных редакцией Mhealth.ru, в августе 2014 года отправятся вместе с нами в Карелию, строй-ной колонной из пяти Mazda6. Что нас ждет на старте — пока секрет, а к чему мы приедем на финише — зависит только от слаженной работы нашей Команды.

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!
www.mhealth.ru/team

НОВЫЕ ПРИЗЫ В АУКЦИОНЕ MEN'S HEALTH!

Ты ведь не забыл, что отныне любая твоя активность на Mhealth.ru прибавляет тебе Сил? Очередной тур нашего Аукциона в самом разгаре. Заходи на страницу проекта, выбирай понравившийся лот и включайся в борьбу! Читай и комментируй статьи, участвуй в опросах, проходи тесты, и новейшие смартфоны, высокотехнологичные планшеты, элегантные часы и прочие нужные любому мужчине вещи — все это может стать твоим. Достаточно лишь приложить Силы. Удачи!
www.mhealth.ru/lot/

Men's Health

Кирилл Вишнепольский

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Артем Бетев, Арсений Виноградов, Антон Зоркин, Сергей Зуев**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Роман Воропаев**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОР САЙТА **Кирилл Сидоров**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Ольга Сукачева**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Андрей Бундин, Владимир Васильчиков, Илья Виноградов, Руслан Гончар, Дина Дудина, Константин Жук, Павел Кошик, Кирилл Лагутко, Настя Ларкина, Алина Леонова, Антон Марьинский, Эрик Панов, Ольга Попова

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина

ИЗДАТЕЛЬ

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР **Мария Каменская**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Елена Мартынова**
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Алексей Павловский**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ САЙТА И IPAD-ВЕРСИИ MEN'S HEALTH **Виктория Лапа**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Ольга Михайлова**
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Мелин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**
КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Софья Двоскина**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Сергей Казаков, Владимир Дзюбка**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**
ФОТОСТУДИЯ SIM **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ **Николас Дадиани, Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR **John Ville**
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
WOMEN'S HEALTH & PREVENTION
Laura Ongaro
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**
ASSISTANT EDITOR **Samantha Quisgard**
PRODUCTION ASSISTANT
Shalene Chavez
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS
DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge

DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT
& GLOBAL LICENSING
Angela Kim
ASSISTANT DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Maria Urso
FINANCE ANALYST **Moira O'Neill**
INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT COORDINATOR
Burcu Acarlar

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 156 000 экземпляров
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.):
46 000 экземпляров

Май 2014 (№ 187)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 08.04.2014
Цена свободная.
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232 1750, факс: (495) 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
RR Donnelley
ul. Obr. Modlina 11 | 30-733 Kraków, Poland

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

- **США** Bill Phillips
- **АВСТРАЛИЯ** Ian Cockerill
- **БОЛГАРИЯ** Vladimir Konstantinov
- **БРАЗИЛИЯ** Sergio Xavier
- **ВЕЛИКОБРИТАНИЯ** Toby Wiseman
- **ВЕНГРИЯ** Máté Pásztor
- **ГЕРМАНИЯ** Markus Stenglein
- **ГРЕЦИЯ** Vassilis Georgakakos
- **ИНДИЯ** Aroon Purie
- **ИНДОНЕЗИЯ** Nino Sujudi
- **ИТАЛИЯ** Enrico Barbieri
- **ИСПАНИЯ** Jordi Martinez
- **КАЗАХСТАН** Андрей Мануйлов
- **КИТАЙ** Zhou Song
- **МАЛАЙЗИЯ** John Ng
- **НИДЕРЛАНДЫ** Jan Peter Jansen
- **ПОЛЬША** Krzysztof Komar
- **ПОРТУГАЛИЯ** Pedro Lucas
- **РУМЫНИЯ** Mihai Ghiduc
- **СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ** Ivan Radojcic
- **СИНГАПУР** Kelvin Tan
- **ТАИЛАНД** Chatchawin Unhanun
- **ТУРЦИЯ** Fatih Büyükbayrak
- **УКРАИНА** Дмитрий Прибытько
- **ФИЛИППИНЫ** Allan Madrilejos
- **ФРАНЦИЯ** Patrick Guerinet
- **ХОРВАТИЯ** Robert Frkovic
- **ЮАР** Jason Brown
- **ЮЖНАЯ КОРЕЯ** Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Francisco Cuevas

- **АРГЕНТИНА**
- **АРУБА**
- **ВЕНЕСУЭЛА**
- **ГВАТЕМАЛА**
- **ГОНДУРАС**
- **ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА**
- **КОЛУМБИЯ**
- **КОСТА-РИКА**
- **КЮРАСАО**
- **САЛЬВАДОР**
- **МЕКСИКА**
- **НИКАРАГУА**
- **ПАНАМА**
- **ПЕРУ**
- **ЧИЛИ**
- **ЭКВАДОР**

ГЕРОИ И АВТОРЫ СВЕЖЕГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД РАБОТЫ НАД НОМЕРОМ. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

АЛЕКСАНДР КРОТОВ

заслуженный мастер спорта по высшему пилотажу ("Наш человек"):

Я в свободное время не развлекаюсь, занят. Пока не начался тренировочный сезон, достраиваю баню на своем участке. Я вообще люблю парные, а собственная баня — это давняя мечта. Работы начались прошлым летом, сруб шесть на шесть метров уже стоит, последний месяц занимался печью. Все, с чем можно справиться в одиночку, делаю сам. Планирую к лету закончить.

ВЛАДИСЛАВ РЯБИНИН

арт-директор Men's Health:

Езжу на работу на электричке и, чтобы скоротать время в дороге, постоянно смотрю сериалы. В этом месяце начал смотреть The Wire (в переводе — "Прослушка"), драму из жизни полицейских Балтимора. Детективы охотятся за бандой торговцев наркотиками, при этом вынуждены решать проблемы, учиненные собственным коррумпированным начальством. Смотрю и думаю: а ведь не только у нас не все в полиции чисто.

ФЕДОР МУРАЧКОВСКИЙ

генеральный директор и сооснователь краудфандинговой платформы Planeta.ru ("Элементарно деньги"):

Со старшим сыном (ему 13 лет) ходили в кино на "300 спартанцев", вторую часть. Так вот, на входе меня предупредили все, от уборщицы до контролера, что там неприкрытый секс и расчлененка. В общем, для подростка лучше рекламы не придумать. Кино нам не очень понравилось, но вот кровища и груди Евы Грин вполне удались режиссеру.

ИЛЬЯ ВИНОГРАДОВ

переводчик (тест-драйв "Тойоты"):

Давно хотел побывать в Грузии, а тут подвернулась удачная возможность. Страна запомнилась контрастами, горами и гостеприимством. Контрасты там везде: между горами и равнинами, между бедными кварталами Тбилиси и дворцом президента, между патриотизмом местных и большим количеством мусора повсюду. Ну а гостеприимство надо ощутить самому: гость по местным обычаям — главный человек.

МАРЛЕН ЗИЯДИНОВ

инструктор по рафтингу (МН-приключение, зимний сплав по рекам):

Я очень люблю рыбалку (всю зиму даже ездил на Москва-реку, туда, где она не замерзает). Заглянул на выставку "Охота и рыбалка на Руси", которая каждый год проходит на ВВЦ. С интересом побродил, там куча всего интересного: от одежды для рыбаков и снастей до современных лодок и всевозможных приборов.

БЕГОМ ОТ БАНАНА

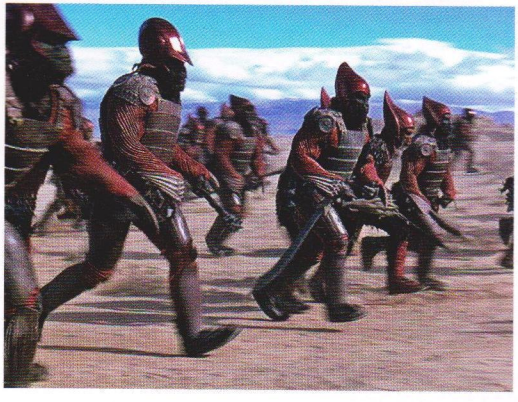
КОНЕЧНО, БЕГ — ЭТО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ ЗАНЯТИЕ. ОН УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЦЕ И МЫШЦЫ, ПОВЫШАЕТ настроение и плавит жир на твоих боках. Но я сейчас не об этом даже. Слышал ли ты о теории, что именно бег (а не труд, пусть не обижаются марксисты) сделал из обезьяны человека?

Излагаю вкратце. Первая серия: 4 миллиона лет назад в Африке с дерева кое-как спускается наш с тобой предок австралопитек. Совсем не красавец: короткие ноги, длинные руки, лодыжек практически нет. Вторая серия: 2 миллиона лет назад ту же африканскую саванну пересекает пружинистым бегом наш предок Homo erectus. Он поработал над своим телом и теперь оно "заточено" под марафонские дистанции. Выйная связка, соединяющая нижнюю часть черепа и шею с грудными позвонками, работает как амортизатор, защищающий мозг от сотрясений. Работа мышц верхней половины тела, в отличие от приматов, не зависит от движения ног. Кровеносная система работает так, чтобы мозг не перегревался даже при долгих экстремальных нагрузках. Ну и т.д.

Что в итоге? Человек изобретает уникальную тактику охоты, которая анатомически недоступна другим хищникам: он может 2–3 дня преследовать свою жертву, пока та просто не упадет от усталости (некоторые жители Африки до сих пор так и делают). Теперь он получает много белковой пищи, что не только помогает нашим предкам выжить, но и, вкупе с отличным кровоснабжением, стимулирует быстрое развитие мозга. Результат ты каждое утро видишь в зеркале.

Я не слышал о примерах обратной эволюции, но это не значит, что она невозможна. Не хочешь превратиться в обезьяну? Надевай кроссовки и марш в ближайший парк!

А "Руководство Men's Health по бегу" (см. стр. 112) тебе в этом поможет.



Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 ФАКТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Наивысшая концентрация пыльцы в воздухе случается между 5 и 10 часами утра, так что лучше не суй нос на улицу без необходимости.
СТР. 49

Уверенно поймать гирю, которая сделала больше 4 вращений за раз, сложно, поэтому бросков с 5 вращениями на соревнованиях почти не бывает.
СТР. 70

434,211 км/ч — максимальная скорость, на которую пока удалось разогнать автомобиль Bugatti Veyron, самый быстрый серийный автомобиль в мире.
СТР. 93

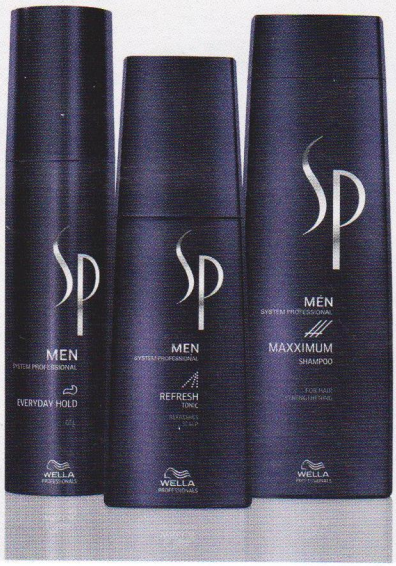
Любимая мелодия вызывает мощный прилив дофамина — того самого гормона удовольствия, который выделяется во время секса. Именно поэтому рок-музыкантам на сцену фанатки чаще кидают трусики, а не букеты цветов.
СТР. 96

ПИСЬМО МЕСЯЦА

СОВЕТЫ И СОЮЗ

Долго не мог объяснить своей девушке, что не стоит следовать советам подруг. "Девочки плохого не посоветуют!" Ну точно. Советы уже становились причинами наших конфликтов и лезли в нашу постель. И вот уже Катя заявляет мне, что мы сексуально несовместимы и наши отношения обречены на фиаско. Но в мартовском номере наткнулся на статью "Советчики — антисоветчики" и дал прочитать девушке. Она сказала, что о многом задумалась, и я был прав. Ругаться перестали, начали больше времени проводить вместе, и я даже предложил ей переехать ко мне. Спасибо!

МАКСИМ



МН: Максим, а вот этот номер — аж с двумя заметками, как незаметно манипулировать девушками, — ты своей зазнобе не показывай. Покажи ей лучше набор для ухода за волосами System Professional Men, который мы тебе дарим.

Дисциплину почитаем

Дружной компанией смотрели зимние Олимпийские игры. Признаюсь, смотреть их намного приятнее, когда понимаешь, что же там происходит. Дисциплин много, искать по каждой информацию и вникать было бы утомительно, если бы на помощь не пришел февральский МН со статьей "Сочи 2014. Инструкция по эксплуатации". Спасибо, провели время у телевизора с пользой. Кто бы что ни говорил, но эта Олимпиада самая лучшая, и наши спортсмены это обосновали.

СЕРГЕЙ

Ввязался в разборки

Утром побежал за свежим выпуском МН, гадая, чем сегодня заняться — работой или давно запланированной уборкой захламленной лоджии. Только взял журнал в руки, как он распахнулся на статье "А вдруг пригодится?" про хлам, который у нас годами копится. Решил, что это знак — и лоджию убрал, и в голове порядок навел после расставания с девушкой. Привет из Ставрополя!

КОРОЛЕВСКИЙ КИРИЛЛ

Папины строчки

Мой отец всегда был и остается для меня авторитетом, примером сильного мужчины и порядочного семьянина. Однажды я встретил девушку — завязалась любовь, и все, как это обычно бывает. Сняли квартиру в другом городе, переехали. Перед отъездом отец отозвал меня в сторонку и протянул мне журнал. Там хорошие советы, говорит, прислушивайся к ним. С тех пор прошло больше двух лет, а на полке с МН каждый месяц прибавляется. Спасибо вам за советы, которых мне иногда не хватает от отца.

АНТОН Ш.

По шкале брака

Листал журнал за август 2013-го, наткнулся на статью "Стоит ли жениться именно на ней?". У меня намечается свадьба, поэтому читал с интересом, но был уверен, что даже если все написанное будет противоречить моему выбору, решения не изменю. Но по статье вышло, что из моей спутницы выйдет отличная жена! Теперь моя уверенность в правильном выборе просто зашкаливает. Спасибо!

ПАВЕЛ

РЕПЛИКИ С MHEALTH.RU

К статье
"По тунцу со мной", март 2014
Как-то раз свежепойманного готовили на катере. Самый необыкновенный вкус из всех рыб, что я ел.
РОМАН ВОСТРИКОВ

К статье
"Размер имеет всех", март 2014
Полчаса назад помог вытащить из сугроба в своем дворе застрявший "рашн монстр-трак" марки "Кировец".
ИВАН

К статье
"Войди, спортивный", март 2014
Ох, и как такое вытворить? Вечером попробую. Слава богу, с растяжкой у подруги все норм.
РУСЛАН МАЛИВСКИЙ

Автор письма месяца в июне получит в подарок мультиварку Polaris с wi-fi

Розовощекий бутуз лет сорока плюхнулся на полок, театрально поежился и вдруг звонко запел:

– Уезжали мы на БАМ с чемоданом кожаным. А вернулися назад...

Он обвел взглядом присутствующих, среди которых были и дети дошкольного возраста. Я воспользовался паузой и быстро продолжил:

– ...с джипом растаможенным.

Мало ли что, думаю, у гражданина на уме. Все-таки синдром дефицита внимания – крайне неприятная штука. В следующем акте может быть танец, что в условиях сауны совершенно небезопасно.

– Добавим парку? – бутуз решил для начала поговорить. – Короче, был я на прошлой неделе в Финляндии – вот там сауна, мужики! Сто десять градусов! Кстати, знаете, как по-фински "привет"? "Мойка", отвечаю. Там, короче, сейчас все коттеджи наши скупили, но финки им того – не дают. А почему? Да потому что...

На этих словах я покинул сауну, так и не узнав, что же осложняет развитие международных отношений. Не люблю, когда в тесном пространстве возникают очаги повышенной активности. Некоторые по неопытности полагают, что вот сейчас человек наговорится, нашутится, осознает, что его никто не слушает, – и затихнет. Увы, это невозможно. Он не остановится. Я знаю, о чем говорю.

Даже не о чем, а о ком. Был у меня школьный друг Витька – любознателен, начитан, родители – анестезиологи. Какая душевная травма послужила тому причиной, я не знаю, но Витька страдал гадким недугом – ему везде требовалось завладеть вниманием окружающих. Увы, друг мой не был прирожденным тамадой, не умел рассказывать анекдоты, не владел ораторским искусством, начисто был лишен слуха. Его отовсюду прогоняли, но он продолжал грызть кактус. В смысле, нести околесицу.

И вдруг что-то случилось – Витьку как подменили. Он перестал тянуть одеяло на себя, в шумных компаниях неизменно выбирал вторые роли. Стал совершенно незаметен. Даже театральный кружок бросил. Его повсюду снова полюбили.

Только спустя много лет я узнал тайну этого перевоплощения.

Для поступления в университет Витьке понадобилась медицинская справка, в которой, среди прочего, фигурировал банальный соскоб на я/глист. Соскоб этот раньше делался так: в специальном кабинете сквозь окошко медсестра выдавала спичку с ваткой, а потом забирала. Но моему другу необычайно повезло. Именно в этот день поликлиника перешла на новый способ получения соскоба – при помощи скотча.

Витьку отправили не в кабинет, а в лекционный зал. Другого бы это насторожило, но сын анестезиологов полностью доверял системе здравоохранения. Закрыв за собой дверь, он весело начал: "Здравст..." – но осекся. Врача, седую даму аристократического вида, возвышавшуюся на специальном подиуме, окружала толпа студентов. Человек сорок. Они что-то записывали.

Только Витька сделал шаг назад, как услышал ласковое:

– Снимайте штаны...

Дама обернулась к студентам:

– Итак, коллеги, сейчас мы произведем показательный соскоб! Нам поможет вот этот пациент! – она указала сначала на Витьку, а потом на табурет. – Будьте любезны, вставайте сюда. Снимайте штаны, наклоняйтесь.

"Господи, – думал Витька, взгромождаясь на табурет, – это что же, это зачем, за что?" Он физически чувствовал на себе внимание каждого присутствующего. Страшно неприятно и неуютно.

Когда Витька уже решил бежать, врач сказала:

– Девушки, выйдите...

И из сорока человек ушли тридцать девять. Остался один задумчивый юноша. Хотя, казалось бы, открывшиеся виды не каждого подвигнут на раздумья.

...Так вот, на моей памяти это единственный случай, когда соскоб на я/глист дал результат еще до отправки в лабораторию. И единственный раз, когда человека, который думал, что миру не хватает его речей и шуток, удалось заткнуть.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТИРУЕТ ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ КАМИНАТ КАСИМОВА:

На примере Виктора мы видим типичный пример психологического взросления. Подростковый возраст для каждого является переломным, переходным. Одна из задач развития тут – "преобразование социализации", то есть освобождение от опеки родителей и вхождение в группу сверстников. И делает это вчерашний ребенок так, как умеет, то есть как его научили в семье. Предположим, Виктор был единственным ребенком в семье, состоящей из полного комплекта бабушек, дедушек и прочей родни. Любое его высказывание поощрялось и встречалось с умилением. Однако та же ролевая модель в широком социуме оказалась неэффективной. Многократно отработав неуспешный сценарий, а в конце концов заработав на нем не одну психологическую травму, Виктор сделал выбор в пользу более успешного и социально одобряемого. Почему это случается не со всеми (см. пример с сорокалетним мальчиком в начале статьи) – это уже совсем другая история.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Мне 21 год, только переболел ветрянкой, на лице остались небольшие впадины. Как с ними справиться?

СЕРГЕЙ

МАКС-АДАМ ШЕРЕР, ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ, ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ КЛИНИКИ MEDLOUNGE, МОСКВА

Хорошо, что ты вовремя спросил, — на месте "впадин" вот-вот начнут формироваться келоидные рубцы. Если с болезни еще не прошло месяца — поспеши к дерматологу, тебе помогут подкожные микроинъекции мезотерапевтических "коктейлей". Если нужный момент ты пропустил, тебе потребуются инъекции других препаратов — филеров, например гиалуроновой кислоты. Она заполнит "впадину" и выровняет поверхность кожи. Но, увы, это будет уже не лечение, а косметическая маскировка — время от времени (раз в год или реже, в зависимости от филера) тебе придется повторять процедуру.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Много слышал о пользе коричневого риса. А тут увидел в магазине черный. Он не лучше?

ЛЕША

ЖИМИН КСЮ, ПРОФЕССОР, УНИВЕРСИТЕТ ШТАТА ЛУИЗИАНА (США)

Черный — это "новый коричневый". В том смысле, что оба сорта могут похвастаться большим содержанием витаминов и минералов, но в черном есть еще и антоцианы — антиоксиданты, уменьшающие риск развития диабета и некоторых видов рака. А вот чего в нем меньше, так это мышьяка. Да-да, исследователи действительно обнаружили этот химический элемент в коричневом рисе, однако его количество недостаточно велико, чтобы бить тревогу (а в черном, повторим, его еще меньше). Если хочешь перестраховаться, перед готовкой тщательно прополощи рис, а затем отваривай в соотношении 6 единиц воды к одной единице риса.

ФОТО: LEGION-MEDIA

При разделе имущества всплыли документы, в которых я, якобы, от своей доли отказываюсь. Как доказать, что автограф принадлежит не мне? Какое наказание грозит тем, кто мою подпись подделал?

АЛЕКСАНДР АРУТЮНОВ, АДВОКАТ, ДОКТОР ЮРИДИЧЕСКИХ НАУК

Тебе (или твоему адвокату) следует заявить ходатайство об оспаривании подлинности твоей подписи на документе и о назначении судебной почерковедческой экспертизы. Ты имеешь законное право присутствовать при ее проведении. Если тебя не удовлетворят ее результаты, то ты можешь ходатайствовать перед судом о назначении дополнительной или повторной экспертизы. Что касается наказания: если экспертиза подтвердит твою правоту, ты можешь подать заявление в правоохранительные органы для привлечения виновных к уголовной ответственности за подделку твоей подписи. Трудно сказать, какое конкретно наказание светит мошенникам, — зависит от квалификации их действий судом.

Летом собираемся в поход. Если кто-нибудь из моих друзей свалится со скалы и заработает открытый перелом, с вот этими торчащими наружу костями, — как ему помочь?

АНТОН

ТРЭВИС СТОРК, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

По возможности промой рану и накрой чистой тканью. Затем попробуй наложить шину, чтобы кости не ходили туда-сюда, но не пытайся вправить перелом — фиксируй конечность в том положении, в котором она находится. Если друг сломал запястье или предплечье, сгодится и этот журнал: оберни его трубочкой вокруг сломанной конечности и примотай — бинтом, изолентой, ремнем или хотя бы галстуком. Если друга угораздило сломать конечность подлиннее, ногу, например, ищи и большую шину — сгодится доска, линейка, палка. Убедись, что шина захватывает суставы выше и ниже перелома и следи, чтобы она не была слишком тугой — конечности не должны синеть или бледнеть. И скорее ищи возможность обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Когда кого-нибудь из моих любимых актеров или спортсменов ловят на измене, употреблении наркотиков или чем-то подобном, я чувствую стыд. Это нормально?

НИКОЛАЙ

Послушай Дэниела Уонна, профессора психологии Университета Мюррей (США): "Всем нам время от времени хочется ощутить что-то духоподъемное. Простой способ это сделать — установить психологическую связь с известным спортсменом или музыкантом. Его забитый гол — это и твой забитый гол. Болельщик ощущает себя частью команды — как иначе? А когда кто-нибудь из любимчиков оступается — ты чувствуешь, словно кто-то поставил под сомнение твой авторитет. Если ты останешься к нему лояльным, тень от его проступка будто бы ляжет и на тебя. Если нет — будешь чувствовать вину, что доверял этому человеку. Воспринимай это так: проступок какого-то парня — это его личное дело. Прямо как его шестизначный гонорар".

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

У меня грыжа пищеводного отверстия диафрагмы 1-й степени. Без спорта жить не могу. Какими упражнениями мне можно заниматься?

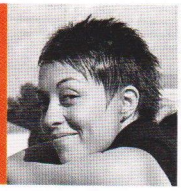
SASHA

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

С такой проблемой тебе необходимо минимизировать любую существенную нагрузку на брюшной пресс (соответствующие упражнения, тугие ремни, пояса и т.д.), иначе неминуемо будет повышаться внутрибрюшное давление и, как следствие, возникать гастроэзофагальный рефлюкс — а он тебе точно не нужен. Прочие тренировки не противопоказаны — например, упражнения для рук на бицепс и трицепс, плавание и пр. Посоветуйся со специалистом по спортивной медицине — он поможет тебе составить безопасную программу тренировок.

У тебя остались вопросы? Спроси наших экспертов mhealth.ru/advice/

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА



Девушки считают меня за друга, плюшевого мишку и за жилетку, в которую можно поплакаться. А мне хочется и секса, и отношений! Как быть?

ФАРИД

Имеет смысл максимально трезво прикинуть три момента: а) каким тебя видят со стороны женщины? б) на девиц какого формата обычно западаешь ты? в) не являются ваши типы антагонистами по своей природе? Предположим, тебе — условно — рыжему 22-летнему тихоне-математику особенно симпатичны белокурые нахалки с аддикцией к комфорту и коллекционным винам, которые в 9 случаях из 10 западают на брутальных брюнетов "за 30" творческих профессий, а юношей твоего склада держат подле себя для того, чтобы поплакаться им о том, что "их мужчина, кажется, женат". И вашим типажам, если и суждено быть вместе, то только в фильме Вуди Аллена. Попробуй разорвать порочный круг и поискать женщин в других ареалах обитания и, главное, другого формата. Нет, не кривоногих дурнушек из консерватории, после секса с которыми и впрямь может прийти мысль о смене ориентации. А просто ДРУГИХ.

Пропала вера в отношения. Весь женский пол бесит! Как быть?

АНДРЕЙ

Поскольку по очевидным для всех причинам я не имею права предложить тебе переключиться и попытать счастья с людьми одного с тобой пола, то посоветую менее радикальный метод. Попробуй какое-то, достаточно продолжительное, время — например, полгодика — воздержаться от завязывания отношений и по максимуму сократить контакты с представительницами женского пола. Судя по всему, у тебя произошла "интоксикация" общением с неподходящими девушками, поэтому самое разумное — это временно исключить из рациона "аллерген". И только потом, понемногу и не спеша, начинать вводить "продукт", который у тебя так сложно усваивается.

Все было хорошо, а потом она начала игнорировать звонки и вскоре ушла. В чем может быть причина?

ОЛЕГ

Олег, дружище, вероятных причин столько, что, если их начать перечислять, можно случайно написать Большую советскую энциклопедию. Попытки перебрать их все — только пустая трата времени, поверь мне. От тебя требуется принять ситуацию такой, какая она есть. И, по возможности, не убиваться слишком сильно. Как бы цинично это ни звучало, дело-то житейское. Поэтому спокойствие, только спокойствие. Влюбленность — вообще штука подлая: сегодня она есть, а завтра — взяла и рассеялась, как дымка над Днепром. Но это вовсе не значит, что следующая попытка не окажется более удачной.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/blog/avintovkina/

Сотрудники Университета Индианы (США) выяснили, что для оргазма женщинам может быть достаточно одного спорта. Правда, фитнес-оргазм — суть феномен, которому подвержены лишь 5% женщин. Среди них:

51% ПЕРЕЖИЛИ "МАЛЕНЬКУЮ СМЕРТЬ" ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРЕСС

20% ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ

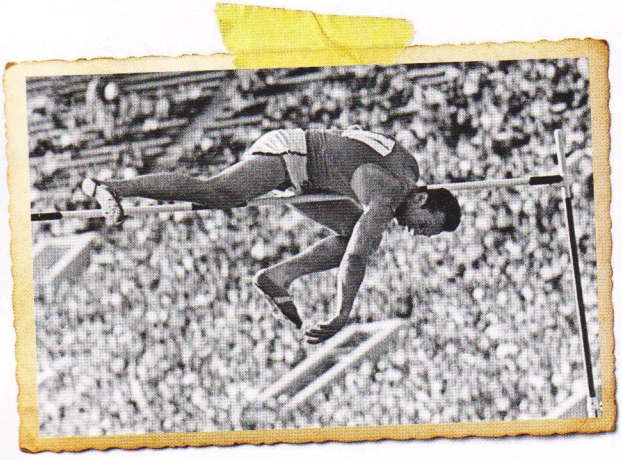
16% НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ

13% НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

ФОТО: LEGION-MEDIA

ВАЛЕРИЙ БРУМЕЛЬ

В мае мы празднуем день рождения легендарного легкоатлета, чемпиона по прыжкам в высоту. И напоминаем тебе самые главные высоты в его жизни — в сантиметрах.



120

В 1954 году по улицам Ворошиловграда (УССР) бродил, прижимая к груди скрипку, тощий паренек. Он метался между уроками музыки и рисования, с неприязнью посматривал на свои длинные, худые ноги — так ты, вероятно, глядишь на раздавленную лягушку. "Боже, какое несчастье, мне никогда не сделать их короче", — бормотал парень и шел на очередное занятие. Потом Брумелю исполнилось двенадцать, и своими неловкими ногами он отправился в пионерский лагерь. Там, во время местных соревнований по прыжкам, Брумель вдруг взял свою первую высоту — перелетел через веревку, привязанную на отметке 120 сантиметров. "Ничего себе, я тоже что-то могу", — пробормотал юный Брумель. И тут внутри у Валерия что-то перевернулось — откуда-то вывалилась, выкатилась уверенность в себе и с тех пор росла и никуда не девалась.

202

1958 год. Мы теперь не узнаем, что делал Валерий, когда увидел ту заметку в газете. Может, ел пшеничную кашу. Думал о голубях, потирал переносицу. Так или иначе, но те несколько секунд, когда взгляд Брумеля наткнулся на газетные строки, положили начало противостоянию, которое длилось много лет. "17-летний американец Джон Томас прыгнул на 202 сантиметра", — говорилось в заметке. "Чем я хуже, мне тоже почти 17", — начал думать шестнадцатилетний Валерий каждый день. Чуть позже из США долетит следующая новость от Томаса — юный Джон установил мировой рекорд. Высокий темнокожий американец, который всегда на шаг впереди, надолго забрался в голову Брумеля. Уселся и стал снисходительно поглядывать на Валерия, пока тот тренировался или застилал кровать. Через два года (1960) Брумель встретится с Джоном в реальности — на Олимпийских играх в Риме. "Непревзойденная звезда", "бесспорный фаворит", напишут газеты о Томасе. Валерий возьмет серебряную медаль, прыгнув на 216 см, а у Томаса окажется лишь бронзовая. Позже Брумель еще не раз перепрыгнет Томаса.

226

Идет 1961 год. Валерий бьет мировые рекорды, которые сам же и ставит, — один, второй, третий. Каждый раз он прибавляет по сантиметру, они даются ему играючи. А потом вдруг утыкается в бетонную стену. Высоту 226 кто-то заколдовал. Раз десять Брумель штурмует эту отметку, но в разных странах и залах планка снова и снова летит на маты. Валерий засыпает ночью и видит мигающую цифру 226. Летом 1962 года в Калифорнии проходит легкоатлетический матч СССР-США. На стадионе в Пало-Альто больше ста тысяч зрителей и светит солнце. Брумель прыгает — планка остается на месте. 226 взята. Позже Брумель поставит еще два мировых рекорда. Последний, 228 см, продержится целых восемь лет.

205

"Тебя подвезти?" — спрашивает Брумеля сокурсница по Институту физкультуры Татьяна, мотогонщица. Они садятся на мотоцикл. Октябрь 1965 года, Яузская набережная Москвы, дождь, авария. На Татьяне — ни царапины, а правую ступню Брумеля словно пожевал тигр. "Надо ампутировать", — качает головой врач. Не ампутировали — 30 операций, три года по больницам. "Ты снова сможешь прыгать", — приходит Брумелю письмо в палату. Отправитель — американец Джон Томас, тот, о котором Брумель когда-то прочитал в газете. Спустя три года после аварии Валерий снова начинает тренировки. Брумелю не даются даже 150 см, которые он легко брал в 13 лет. Через пару месяцев Валерий приглашает в зал самых близких друзей. В шиповках, в которых когда-то поставил последний мировой рекорд, Валерий разбегается и прыгает. После аварии он никогда уже не поставит мировой рекорд. Но в тот день это тоже явно был какой-то рекорд. 205 см, планка на месте.

ВЫШЕ СВОЕГО РОСТА

Валерий Брумель. Родился 14 мая 1942 года в Ворошиловграде (современный Луганск), умер 26 января 2003 года в Москве. Рост — 185 см. Олимпийский чемпион (1964), чемпион Европы (1962) и СССР (1961–1963). Установил 6 мировых рекордов в прыжках в высоту. По окончании спортивной карьеры занимался литературной деятельностью (романы "Высота" и "Не измени себе", пьесы «Доктор Назаров», "Олимпийская комедия", "Рев трибун").

ФОТО: RIAN

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Светлана Ромашина и Светлана Колесниченко

Мы спросили у девушек, в чем секрет успеха российских синхронисток. Они ответили нам математической формулой, как будто мы Перельманы.

Светлана Ромашина

ВОЗРАСТ: 24 ГОДА

РОСТ: 173 СМ

ВЕС: 57 КГ

ДОСТИЖЕНИЯ: ТРЕХКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА, МНОГОКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА

Светлана Колесниченко

ВОЗРАСТ: 20 ЛЕТ

РОСТ: 170 СМ

ВЕС: 54 КГ

ДОСТИЖЕНИЯ: МНОГОКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА

В 2013 году Светлана Ромашина и Светлана Колесниченко выиграли золотую медаль на чемпионате мира в Барселоне, выступив дуэтом под фрагменты композиции Master Of Puppets группы Metallica и композиции Wishmaster группы Nightwish.

11 часов в день (6 дней в неделю) мы проводим в бассейне на тренировке, когда готовимся к крупным соревнованиям, а крупные соревнования у нас в календаре довольно часто.

+

4,5 минуты может пробыть под водой не дыша и без движения Светлана Ромашина. Светлана Колесниченко выдерживает в таком режиме 3 минуты. В движении синхронистки должны обходиться без воздуха как минимум 1 минуту.

+

60 секунд нужно Светлане Колесниченко, чтобы проплыть 100 м кролем. Синхронистки должны не только хорошо танцевать под водой, но и плавать на время. Например, результат на стометровке обязательно учитывается, когда девушек отбирают в сборную.

=

∞ Столько девушки могут есть, когда тренируются по 11 часов в день. Никаких ограничений за столом, потому что поправиться при таких нагрузках невозможно.

ФОТО: ЭРИК ПАНОВ. МАКЕ UP: АЛИНА ЛЕОНОВА

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Карьера

_КОМАНДА: УНИВЕРСИТЕТ НЕБРАСКИ-ЛИНКОЛЬНА, США

_ПОДОПЫТНЫЕ: 900 КАДЕТОВ ВВС

_ОПЫТ: АНАЛИЗ ПОВЕДЕНИЯ БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ ДЛЯ ПРОГНОЗА, КТО ИЗ НИХ СТАНЕТ ЛИДЕРОМ СРЕДИ СОСЛУЖИВЦЕВ

Будь жестче, чтобы стать лидером

Хорошо, когда в офисе есть этот "славный парень": коллеге поможет доделать отчет, секретаршу не нагрузит "лишней" работой, боссу не возразит — мол, не портить же такой хороший день. Однако если ты не намерен стоять на одной и той же ступеньке карьерной лестницы всю оставшуюся до пенсии жизнь, тебе точно не стоить брать с этого миляги пример. Исследователи анализировали поведение будущих офицеров ВВС в течение трех лет и выяснили, что наибольшим авторитетом у сослуживцев пользовались жесткие и принципиальные парни, умеющие настоять на своем. Не соглашайся на "худой мир", отстаивай свою позицию, аргументированно спорь — а поддакивают пусть новички и "славные ребята". Вспомни лорда Вейдера — он бы не взял себе в заместители подлизу, который приносит ему кофе.

ФОТО: STUDIO 33

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Организм

_**КОМАНДА:** МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ ГАРВАРДА, США

_**ПОДОПЫТНЫЕ:** 9000 СОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

_**ОПЫТ:** ИССЛЕДОВАТЕЛИ ПРОСЛЕДИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ ЧАСТОТЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЕСЕН ОТ СПЕЦИАЛЬНОЙ ДИЕТЫ

Лечи десны рыбой

Кровь во время чистки зубов — первый признак того непорядка в деснах. Чтобы радовать окружающих ослепительной и бескровной улыбкой, ты можешь занять половину ванной жидкостями для полоскания рта, зубными нитями и разнообразными щетками — а можешь регулярно заправляться жирной рыбой. Ученые в течение пяти лет кормили ею волонтеров и обнаружили, что это прекрасное средство для профилактики стоматологических проблем. Все благодаря омега-3-ненасыщенным жирным кислотам, которыми так богата плавающая еда: употребляя ее регулярно, ты на 30% снижаешь риск развития заболеваний десен, а в качестве бонуса еще и ограждаешь от проблем сердце. Так что налегай на рыбу, чтобы не улечься в кресло дантиста.

_КОМАНДА:
УНИВЕРСИТЕТ ГАРВАРДА, США

_ПОДОПЫТНЫЕ:
242 ЧЕЛОВЕКА

_ОПЫТ: ПОДОПЫТНЫХ СТАВИЛИ В СИТУАЦИЮ, В КОТОРОЙ ИМ НУЖНО БЫЛО СДЕЛАТЬ МОРАЛЬНЫЙ ВЫБОР. ПРОСЛЕЖЕНА ЗАВИСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ОТ СДЕЛАННОГО ВЫБОРА

Войди в образ, чтобы накачаться

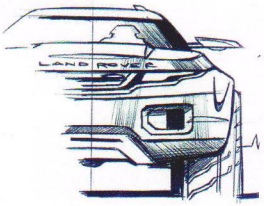
В следующий раз, пакуя сумку для спортзала, прихвати с собой маску героя комиксов. Ну или просто вообрази себя Бэтменом, а для правдоподобности переведи через дорогу первую попавшуюся бабулю или почини кран, на который давно жаловалась твоя подруга. "Ты примеряешь на себя роль супергероя, борца с несправедливостью, а его черты — это сильная воля и выносливость. И вот ты уже пробегаешь 10 км быстрее, чем обычно", — объясняет фокус профессор социологии Гарварда Курт Грей. Имей в виду: ощутив себя Вселенским Злом, ты тоже станешь выносливее. Только не начинай забрасывать кошек на деревья.

СИЛЬНЫЙ. СТИЛЬНЫЙ. МУЖСКОЙ

ЕСТЬ ЛЮДИ, ДЛЯ КОТОРЫХ МАШИНА – ПРОСТО СРЕДСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. А ЕСТЬ ТЕ, КОТОРЫМ ЭТОГО МАЛО. ДЛЯ НИХ МАШИНА – ЭТО СТРАСТЬ, В КОТОРОЙ ОНИ НЕ ХОТЯТ ИДТИ НА КОМПРОМИССЫ. ИНОГДА ЭТА СТРАСТЬ ОХВАТЫВАЕТ И АВТОПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ. И ВОТ ТОГДА С КОНВЕЙЕРА И СХОДИТ ШЕДЕВР – МАШИНА, КОТОРАЯ ПЕРЕВОРАЧИВАЕТ МИР И СРАЗУ СТАНОВИТСЯ КУЛЬТОВОЙ. НАМ С ТОБОЙ ПОВЕЗЛО ЖИТЬ В ЭПОХУ ОДНОГО ИЗ ТАКИХ АВТОМОБИЛЕЙ – LAND ROVER EVOQUE.

СОЗДАННЫЙ БЫТЬ ДРУГИМ

Evoque был не таким, как все, с самого начала – с момента первого показа концепт-кара LRX, на основе которого и был создан этот внедорожник. Тогда публику поразил революционный дизайн машины, но еще больше мы удивились, увидев серийный Evoque. Обычно серийная машина выглядит скучнее концепта, но Evoque по пути на конвейер стал только ярче. На этом проекте дизайнерам Land Rover под руководством Джерри МакГоверна дали полную свободу, и они оправдали доверие. Конечно, инженерам компании оказалось очень непросто воплотить в жизнь все их задумки (только на одно уменьшение швов между деталями ушло 13 000 часов работы). Но, согласись, оно того стоило: с Evoque можно снять все логотипы, но все равно спутать его с другой машиной невозможно – он такой один. При этом в нем сразу видны гены Land Rover. Наверное, только английские дизайнеры умеют так органично сочетать революционные идеи с фамильными чертами.



2 В 1

К работе над интерьером Evoque неслучайно привлекали Викторию Бекхэм – этот Land Rover, как и ее муж, умеет совмещать идеальную внешность с брутальной силой и характером чемпиона. Прорыв по левому флангу шоссе, быстрая обводка соперников – все это дается ему легко, даже если дорога затеет грязную игру. В этой машине будто живут две сущности: модный красавец и брутальный силач. Двойственная сущность Evoque нашла продолжение и в оснащении его интерьера. 8-дюймовый экран в салоне поддерживает технологию двойного отображения, то есть водитель и передний пассажир могут видеть на одном и том же дисплее два разных изображения одновременно: например, навигацию для пилота и фильм для пассажира.

МОДНЫЙ ТАНК

Мы живем в эру паркетников, когда машина, внешне похожая на небольшой внедорожник, на деле способна преодолеть разве что лужу перед подъездом хозяина да бордюр тротуара. Но Evoque не такой – в его компактном кузове нашлось место всем лучшим технологиям Land Rover, благодаря которым машины этой марки давно прослыли королями бездорожья. Полный привод позволяет Evoque одинаково уверенно себя чувствовать и перед ночным клубом, и там, где еще не ступала шина никакой другой машины, – водителю надо просто выбрать, что под колесами: песок, грязь, мокрые камни? Кому нужны дороги, когда у тебя есть свой танк?!

ТЕХНИКА БУДУЩЕГО

Можно ли совместить мощь и проходимость внедорожника с экономичностью городской малолитражки? Можно, когда за дело берутся лучшие инженеры Land Rover. Первая в мире опционная система полного привода Active Driveline повышает динамику и снижает расход топлива за счет использования только переднего привода во время равномерного движения на скоростях выше 35 км/ч. Она отслеживает динамику автомобиля и автоматически подключает полный привод (за 300 мс) при необходимости. То есть Evoque сам знает, когда нужны все силы, а когда можно передохнуть и немного ослабить хватку. Отдельный вклад в экономичность вносит 9-ступенчатый (!) "автомат".

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

РАЗМЕР ИМЕЕТ

Самый маленький из Land Rover – не значит самый слабый: габариты Evoque, наоборот, работают на него. В основе машины – платформа от более крупного Freelander, с которым он имеет одинаковую колесную базу. В итоге Evoque имеет очень короткие свесы, ведь его колеса расположены почти по самым краям кузова, что позволяет ему въезжать в гору и спускаться с нее под такими углами, которые другим могут только сниться. Кроме того, Evoque способен преодолеть брод глубиной до 50 см, что вместе с клиренсом 212 мм делает его идеальным оружием против непогоды и плохих дорожных условий – короче, всего того, что российские реалии предлагают почти 365 дней в году. И еще одно замечание насчет "маленький" – колесная база Evoque на целых 12 см длиннее, чем у первого Range Rover образца 1970 года (а в нем тесно не было даже королеве Великобритании).

НЕВЫНОСИМАЯ ЛЕГКОСТЬ

По своей сути весь Evoque – это сплошные мышцы. Его вес – всего 1600 кг, и лишнего балласта среди них нет. Алюминиевые капот и крыша, пластиковые крылья и крышка багажника из композитных материалов позволили машине остаться легкой, но при этом вместить в себе все, что нужно для полного комфорта и бескомпромиссной проходимости, которой славятся Land Rover.

УМНАЯ ПОДВЕСКА

Чтобы легко адаптироваться под разные условия могла и подвеска, она тут тоже умная и называется Magnetic Ride: в отличие от стандартных амортизаторов, в амортизаторах Evoque не масло, а магнитно-реологическая жидкость, реагирующая на магнитное поле. Если ты едешь в спортивном стиле, машина чувствует это и делает подвеску жестче, если же ты движешься в расслабленном комфортном режиме, мягче работают и амортизаторы.

ПОКОРИТЕЛЬ РОССИИ

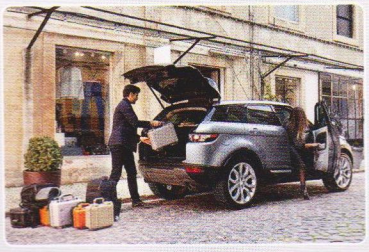
Не всем машинам в наших погодно-дорожных условиях живется хорошо. Но это касается только машин, к ним не готовых. Land Rover Evoque же ездил по российским дорогам даже до того, как появился на свет. Предсерийные образцы, закамуфлированные и засекреченные, испытывались в 15 странах с разным климатом и дорожными условиями. Российская часть тестов пришлась на зиму с ее морозами, разбитым асфальтом и едкими реагентами. В общем, наши реалии вряд ли удивят Evoque. Можно запрограммировать машину на прогрев в определенное время, чтобы ты всегда, выходя из дома, знал, что тебя ждет теплый, готовый к выезду автомобиль.

ЛУЧШИЙ ВЫБОР

Редко какая машина может предложить при покупке возможность создать уникальную комплектацию, которой не будет ни у кого (некоторые компании и вовсе не предлагают опции на выбор). У Land Rover Evoque список опций таков, что позволяет создать 380 000 непохожих друг на друга вариантов. Так что попробуй на сайте дилера сформировать свой Evoque, и, вполне возможно, ты будешь первым в мире, кто закажет именно такое сочетание цветов, материалов и опций.

ГОРОД МОЙ

Не все внедорожники на тесных улицах приносят своим владельцам положительные эмоции, но Evoque на это способен – система автопарковки в один заход припаркует машину даже там, где промежуток между соседними автомобилями лишь в 1,2 раза больше самого Evoque.



ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

РОЛЬ ВТОРОГО ПЛАНА

Исследователи женской половины человечества сами не скучают и нам не дают. В майской подборке завораживающих фактов: кинематографический провал, сокрушительные смс и правда о контрацептивах.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Смотри кино и расти самооценку. Ведь если обратить взор на голливудскую продукцию (а именно ради нее ты чаще всего и ходишь в кино), то окажется, что женщин среди всех наделенных репликами персонажей — всего 30%. Остальные — мужики (животных не берем). Героев-протагонистов женского пола и того меньше — всего 15% (протагонист — это самый главный и мощный герой, как солдат Джейн в фильме "Солдат Джейн"). На экране политический лидер — в 93% случаев мужчина, религиозный лидер — в 92% случаев мужчина, бизнес-волк — в 83%, общественный лидер — в 73%, ученый-интеллектуал — в 70%. И это правильно.

ВОЗМУТИТЕЛЬНО

Для разрыва отношений личное присутствие всех участников процесса необязательно: она пришлет тебе смс, и прощай. Такова плата за передовые технологии. Согласно большому опросу (2712 респондентов в возрасте 18–30 лет, переживших расставание с партнером в течение последнего года), 56% расстались посредством смс, сообщения в соцсети или электронного письма. Чаще всего они оправдывают такой способ заботой о личном комфорте: расставаться по смс не так конфузно, как вживую. Но при этом 73% опрошенных утверждают, что их бы очень возмутило, если бы кто-нибудь решил бросить их "цифровым" образом. В заключение остается лишь сказать, что тенденция прятаться от решающих разговоров свойственна современным молодым женщинам в той же степени, что и мужчинам.

ВОТ И СЛАВНО

Неограниченный доступ к контрацептивам не делает девушек более распутными. В американском городе Сент-Луисе ученые собрали аж 9256 подопытных женщин (на добровольной основе), обеспечили их бесплатными контрацептивами всех видов: таблетками, презервативами, вагинальными кольцами — и стали следить за их сексуальным поведением, надеясь зафиксировать картины невиданного разврата и разнузданности. Но нет. После первого месяца наблюдений лишь 5,2% сообщили, что у них на данный момент больше одного партнера. После года показатель стал и того ниже: 3,3%. Исследование проводили из-за принятого в США в 2010 году закона, согласно которому медицинская страховка наемного работника должна покрывать и расходы на контрацептивные средства. Консервативные умы тогда оживились и предрекали Америке участь Содома и Гоморры, но паника оказалась ложной.

ЭФФЕКТ ТОЛПЫ

Когда тебе не хватает на что-то денег, не стыдно попросить их у первого встречного. В XXI веке это не считается попрошайничеством, это называется другим длинным словом: "краудфандинг". Главные правила краудфандинга — перед тобой.

● Краудфандинг (от англ. crowd — "толпа" и funding — "финансирование") — это способ добывания денег для какого-либо проекта, будь то строительство детского дома или запись музыкального альбома, посредством интернета за счет добрых незнакомцев. Ты публикуешь описание своей идеи на сайте (краудфандинг-платформе, КП), заявляешь нужную сумму и сроки реализации и ждешь, пока деньги наберутся. Все то же самое можно сделать, например, и "Вконтакте", но КП удобнее: она предлагает десяток способов перевода денег, решает правовые и налоговые вопросы и является гарантией того, что ты потратишь средства по назначению.

● Излюбленная тематика проектов — музыка (запись альбома, гастрольный тур), кино, литература, прочее творчество. Технологические и научные проекты в российском краудфандинге практически отсутствуют, поэтому если ты придумаешь что-то нужное и оригинальное в этой области, у тебя не будет конкурентов. Собирать деньги можно на все, что не требует лицензирования (о косметике, алкоголе, БАДах, оружии, табачных изделиях и проч. забудь).

● Ты должен четко назвать конечный продукт своей затеи: публикация книги, строительство детской площадки. Чем сложнее задумка, тем более подробным должно быть описание. Ты можешь придумать самый прекрасный в мире смартфон, но если перспективы его создания будут призрачны, люди не станут платить.

● Краудфандинг — не благотворительность в чистом виде, здесь меценаты хотят получать подарки взамен пожертвований, так называемые "акции". Например, за копию записанного тобой альбома люди отчисляют 50–100 руб., а вкупе с интересной "акцией" сможешь получить 1000 или даже 10 000 руб. за раз. Вот легендарный аниматор Гарри Бардин в качестве "акции" на сумму 50 000 руб. выставил одну из своих кукол.

● Объясни, как ты планируешь расходовать средства. Если это запуск производства, распиши, какая часть пойдет на закупку оборудования, какая — на зарплату работникам и т.д. Но не жадничай: раздутый бюджет нелегко собрать вовремя, а если по окончании заявленного срока на счету не будет нужной суммы, средства вернутся жертвователям — таковы правила (на сайте Planeta.ru успешным считается проект, собравший от 50% заявленной суммы, на Boomstarter.ru и Smipon.ru нужно добыть 100%). Включи в итоговую сумму себестоимость "акций" (расход на отправку дисков, например), 13% налогов, комиссию КП и комиссию платежных систем.

● Оптимальный срок сбора денег — от месяца до трех. Меньше, чем за месяц, вряд ли соберешь, а сроки более 100 дней расхолаживают и авторов, и меценатов: люди не склонны ждать слишком долго.

● Ты на рынке, и чем громче ты кричишь о своем товаре, тем лучше его разбирают. Традиционный способ заявить о себе — соцсети, посты и репосты по всем друзьям и друзьям друзей. Если ты придумал что-то уникальное — попробуй заинтересовать СМИ.

● После успешного финиша с тобой свяжутся, ты подпишешь документы, и собранная сумма (за вычетом налогов и комиссий) отправится на твой банковский счет. Не забудь разослать вознаграждения за купленные "акции". КП не может заставить тебя это сделать, но в случае неисполнения обязательств тебе обеспечена дурная слава и дыра в карме.

ЭКСПЕРТ: ФЕДОР МУРАЧКОВСКИЙ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР И СООСНОВАТЕЛЬ КРАУДФАНДИНГОВОЙ ПЛАТФОРМЫ PLANETA.RU

P.S. ТЫ МОЖЕШЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ И ЗАРУБЕЖНЫЕ ПЛАТФОРМЫ, НО ТАМ ТЕБЯ ЖДУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ И ТРУДНОСТИ

КТО ПОРТИТ ВОЗДУХ

Чихаешь? Будь здоров! Пришла весна, а значит, прилетели пыль, пыльца и прочие подвешенные в воздухе неприятности. Чем мы дышим и как себя защитить?

ГАЛОГЕН-ЗАМЕЩЕННЫЕ УКСУСНЫЕ КИСЛОТЫ (ГУК)

Уровень опасности ▲▲▲▲▲

Это — побочный продукт дезинфекции плавательных бассейнов. Механизм такой: после улицы на твоей коже полно всякой дряни из загрязненного воздуха, и часть ее в результате реакции с хлором или бромом (которыми очищают воду) превращается в эти самые кислоты. По данным американского Агентства по охране окружающей среды, ГУК повышают риск развития раковых клеток. Радует то, что эти ГУК задерживаются на твоем теле не более чем на пару часов.

Защищайся Вот тебе еще один повод качественно принимать душ перед бассейном. И не глотать воду, когда плаваешь.

ПЫЛЬЦА

Уровень опасности ▲▲▲▲▲

Заложенный нос, расчесанные опухшие глаза, першение в горле — по разным данным, от 13 до 35% россиян после зимы встречают не только весну, но и аллергию.

Защищайся Наивысшая концентрация пыльцы в воздухе случается между 5 и 10 часами утра, так что лучше не суй нос на улицу без необходимости (приятное исключение — дождливая погода). По запросу "пыльцевой мониторинг" в сети (например, на сайте allergology.ru) можно найти актуальные данные о распространении аллергенов и рекомендации аллергологов. Также врачи рекомендуют принимать долгодействующие антигистаминные препараты — поинтересуйся в ближайшей аптеке.

ПЛЕСЕНЬ

Уровень опасности ▲▲▲▲▲

Сезон плесени стартует в середине лета, когда она начинает активно плодиться на первых опавших и гниющих листьях и на дряхлых и поваленных деревьях. Поработал на даче граблями — и тут же чувствуешь, что нос заложило, глаза режет и кашель заглушает соседского пса? Возможно, это и есть аллергия на плесень.

Защищайся Очаги плесенной опасности будут сохраняться до конца осени, так что береги себя — особенно когда погода влажная и ветреная. Соберешься косить или собирать мусор граблями — надевай медицинскую маску или бандану по-ковбойски, на нос.

ОЗОН

Уровень опасности ▲▲▲▲▲

Ты привык знать, что воздух насыщен озоном после грозы, хорошо дышать!.. А вообще это смертельно опасная штука, побочный продукт загрязнения воздуха, раздражающий органы дыхания и способствующий уменьшению жизненной емкости легких. Жаркие солнечные дни в городах обычно перенасыщены озоном, их стоит опасаться.

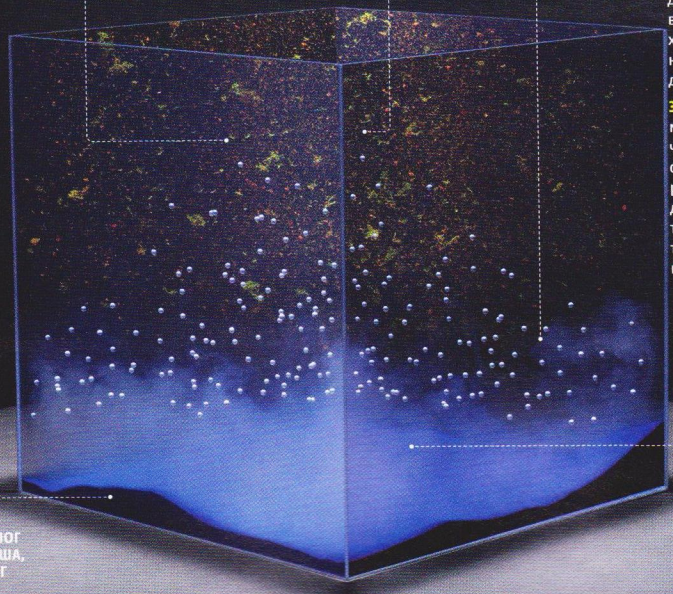
Защищайся Если в новостях сообщают, что содержание озона в воздухе серьезно превышает допустимую норму, лучше отмени тренировку на свежем воздухе и футбол с друзьями. Или по крайней мере дождись заката — вечером уровень озона снижается.

ДЫМ ИЗ МАНГАЛА

Уровень опасности ▲▲▲▲▲

Уголь, смеси для розжига, еда и огонь наполняют воздух твердыми частицами, которые оседают в легких и могут вызвать аллергию либо приступ бронхиальной астмы. Для окружающей среды сжечь 5 кг древесного угля — это все равно что проехать полкилометра на большом мощном джипе.

Защищайся Оставь на мясе поменьше жира, чтоб не горел, и не стой с подветренной стороны мангала — пусть дым уносит прочь от тебя. Предосторожности минимальны, зато пользы вагон.



ЭКСПЕРТЫ: МАРК МОСС, ВРАЧ-АЛЛЕРГОЛОГ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА ШТАТА ВИСКОНСИН, США, ДЖЕЙМС МЭМЭРИ, ВРАЧ-ПУЛЬМОНОЛОГ ИЗ ТЕМПЛСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, США

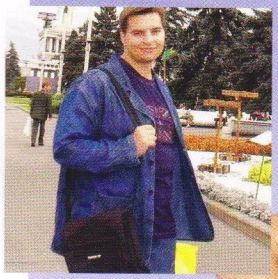
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: RYAN HOPKINSON

P.S. ГОРОДА С САМОЙ ЗАГРЯЗНЕННОЙ АТМОСФЕРОЙ В РОССИИ: НОРИЛЬСК, МОСКВА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ЧЕРЕПОВЕЦ, АСБЕСТ

Так поди же попляши

Михаил начинал свою карьеру массивным специалистом фондового рынка, а в итоге стал подтянутым фитнес-инструктором. Всякое бывает!

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



Михаил Семенов

ВОЗРАСТ: 27 ЛЕТ
РОД ЗАНЯТИЙ: ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР
РОСТ: 189 СМ
ВЕС ДО: 156 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 95 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 3 ГОДА

Пять лет назад я учился на последнем курсе института и работал на фондовом рынке. Мой образ жизни казался мне нормальным, как у всех: скромный завтрак, а то и его отсутствие, перекус на обед и обильный ужин за компьютером, минимум движений в течение дня... Звоночек прозвенел, когда в магазине мне не подошел самый большой размер одежды.

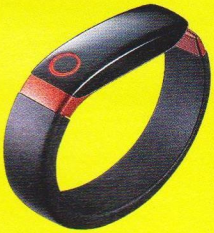
Я взял себя в руки, стал много ходить пешком. Проходя в сотый раз мимо фитнес-клуба, поборол страх и купил абонемент. Ходить на групповые занятия было стыдно, но пришлось ради кардионагрузки: я начал заниматься степ-аэробикой.

Поначалу чувствовал себя некомфортно среди стройных девушек, но через некоторое время все стало получаться, появились первые результаты. За 2 месяца тренировок я сбросил 10 кг, тогда же начал менять свое питание (сейчас ем 4–6 раз в день небольшими порциями с интервалом в 2–3 часа; ограничиваю потребление рафинированной еды, где много сахара и жира, в течение дня пью не менее 2 л воды). И вот так, соблюдая режим тренировок и диету, я сбросил почти 60 кг за 2 года. Более того, за это время я полностью поменял свою жизнь — стал профессиональным инструктором по фитнесу.

Моя карьера в фитнесе началась с сайкла (кардиотренировка на велотренажере) — в 2010 году я стал мастер-тренером мирового уровня. Примерно в то же время познакомился с танцевальной фитнес-программой Zumba и влюбился в нее с первого взгляда. Решил пройти обучение и скоро был в числе первых лицензированных инструкторов Zumba в России.

Сейчас мой день проходит примерно так: начинаю с легкой зарядки, провожу персональные занятия на работе, обязательно иду в бассейн, а вечером веду групповые занятия. Вот такие дела!

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело. У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть фитнес-браслет LG Fitness Band, а также стать лучшим по итогам 2014 года, за что тоже положен большой приз.



P.S. НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА УСКОРЯЕТ ТВОЙ МЕТАБОЛИЗМ НА ВСЕ ПОСЛЕДУЮЩИЕ СУТКИ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

Подзащитный, встаньте

Тут вот наши американские коллеги проанализировали 50 тематических исследований, чтобы понять, какие ошибки совершают мужчины, пользуясь презервативами. Давай-ка посмеемся над американцами, а сами будем начеку.

1 ПОЗДНО НАДЕВАЮТ

По данным разных исследований, от 17 до 51,1% опрошенных надевают презерватив уже после того, как начался самый разнузданный этап общения с дамой. Это имеет некий смысл, если боишься подцепить беременность, но от инфекций точно не спасет.

2 РАЗВОРАЧИВАЮТ ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕТЬ

Таким умением похвастались от 2,1 до 25,3% респондентов. Ты все правильно понял: они раскатывают презерватив во всю длину, а потом натягивают, как детсадовец колготки. Может, это способ получить дополнительное удовольствие?

3 ОСТАВЛЯЮТ ВНУТРИ ВОЗДУХ

Каждому с детства известно, что кончик презерватива нужно оставлять свободным и сжимать его пальцами, когда надеваешь, чтобы там не осталось воздуха. Иначе куда деваться семени? Но нет же, от 24,3 до 41,6% мужчин признаются, что не сделали этого во время последнего секса.

4 ПОЗДНО ВЫНИМАЮТ

31% мужчин подтвердили, что после эякуляции не спешат выходить из партнерши, рискуя тем самым нарушить герметичность защитной конструкции: пенис-то сокращается, а презерватив — нет. Короче говоря, не мешкай.

5 ВСКРЫВАЮТ ОСТРЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

Количество умников, вскрывающих упаковку презерватива чем-нибудь остреньким, не то чтобы велико — от 2,1 до 11,2% обследованных объектов. Тем не менее находятся такие, кто не в силах сообразить: если нож рвет упаковку, то сам презерватив он порвет еще легче.

6 НЕ ОСМАТРИВАЮТ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

Ну нет, речь не о том, чтобы просматривать изделие на свет на случай дырочек. Обрати внимание на срок годности, цельность упаковки, отсутствие явных повреждений на самом презервативе. 74,5% мужчин не обращают на это никакого внимания.

7 НЕПРАВИЛЬНО ХРАНЯТ

У любого изделия есть инструкция: как хранить, как использовать. Так вот, презерватив не предполагает прямого воздействия солнечного света, не терпит хранения в кошельке — и от того и от другого латекс может пострадать. Не знакомы с этими правилами от 3,3 до 19,1% обследованных особей.

8 НАДЕВАЮТ НАИЗНАНКУ

От 4 до 30,4% утверждают, что иногда начинают надевать презерватив не той стороной, потом выворачивают его как надо и все равно надевают. Проблема в том, что после таких манипуляций на внешней стороне может остаться предэякулят, содержащий сперматозоиды. Ты знаешь, чем это чревато.

9 НЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ СМАЗКОЙ

К скорострелам это не относится, а вот те, кто привык наслаждаться подольше, должны знать: "родной" смазки презервативу хватает ненадолго, а без нее он чаще рвется. Нужен дополнительный лубрикант, совместимый с латексом. От 16 до 25,8% опрошенных заявили, что для них это новость.

10 ИСПОЛЬЗУЮТ ПОВТОРНО

Та-даам! Бережливых и экономных среди мужиков набирается от 1,4 до 3,3%. Ты представляешь, как это вообще?!

P.S. ПО ДАННЫМ ВВС, ЛИДЕР ПО ПРОИЗВОДСТВУ ПРЕЗЕРВАТИВОВ — МАЛАЙЗИЯ, БОГАТАЯ КАУЧУКОНОСНЫМИ РАСТЕНИЯМИ

ФОТО: LEGION-MEDIA

ЧИЩЕ ЕДЕТ — ДОЛЬШЕ БУДЕТ

Мы не учим тебя обращаться с велосипедом. Мы просто напоминаем, что нужно сделать с "железным конем" после зимнего простоя, чтобы он верой и правдой прослужил очередное лето.

1 Хватит грязи

Если ты отмыл велосипед, прежде чем забыть о нем на всю зиму, ты герой. Мы же обращаемся ко всем остальным: помой коня! Но учти, что мойка высокого давления (как для автомобиля) не подходит: во-первых, под напором воды грязь может поцарапать краску, во-вторых, мощная струя может сместить важные детали (вроде заднего переключателя). Обычный садовый шланг лучше. Как вариант — ведро с теплой водой, средство для мытья посуды (или автошампунь) и мягкая щетка.

2 Благородная цепь

Цепь нужно обработать отдельно — небольшой щеткой (например, старой зубной) и обезжиривателем, который ты найдешь в любом автомагазине. Нанес средство на цепь — оставь на время, дай ему подействовать в полную силу, потом смой и дай высохнуть (или вытри насухо тряпкой без ворса). После этого смажь цепь машинным маслом или любой специальной смазкой (по капле на каждое звено). Наноси смазку на внутреннюю сторону цепи — так эффективнее.

3 Резина с лимончиком

Возьми половину лимона, оберни его тряпкой, выдави сок, чтобы ткань намокла, и получившейся губкой натри отмытые шины. Кислота размягчает задубевшую за зиму резину, благодаря чему улучшается ее сцепление с асфальтом и грунтом.

4 Спица-говорун

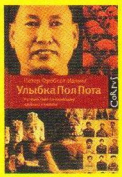
Перебери спицы каждого колеса как гитарные струны. Они все должны отзываться одинаково — довольно громким чистым звуком. Если наткнешься на откровенный бас, подтяни спицу специальным ключом. Если спица, наоборот, срывается на фальцет, значит, она перетянута и может сломаться — ее нужно ослабить. Хор должен быть стройным.

ФОТО: GREG BROOM

P.S. КОМПАНИЯ SANDWICHBIKES ДЕЛАЕТ ВЕЛОСИПЕДЫ-КОНСТРУКТОРЫ, У КОТОРЫХ РАМА ИЗ ФАНЕРЫ. ВЫГЛЯДЯТ КРУТО

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда



"УЛЫБКА ПОЛ ПОТА. ПУТЕШЕСТВИЕ ПО КАМБОДЖЕ КРАСНЫХ КХМЕРОВ"

Петер Фреберг Идлинг

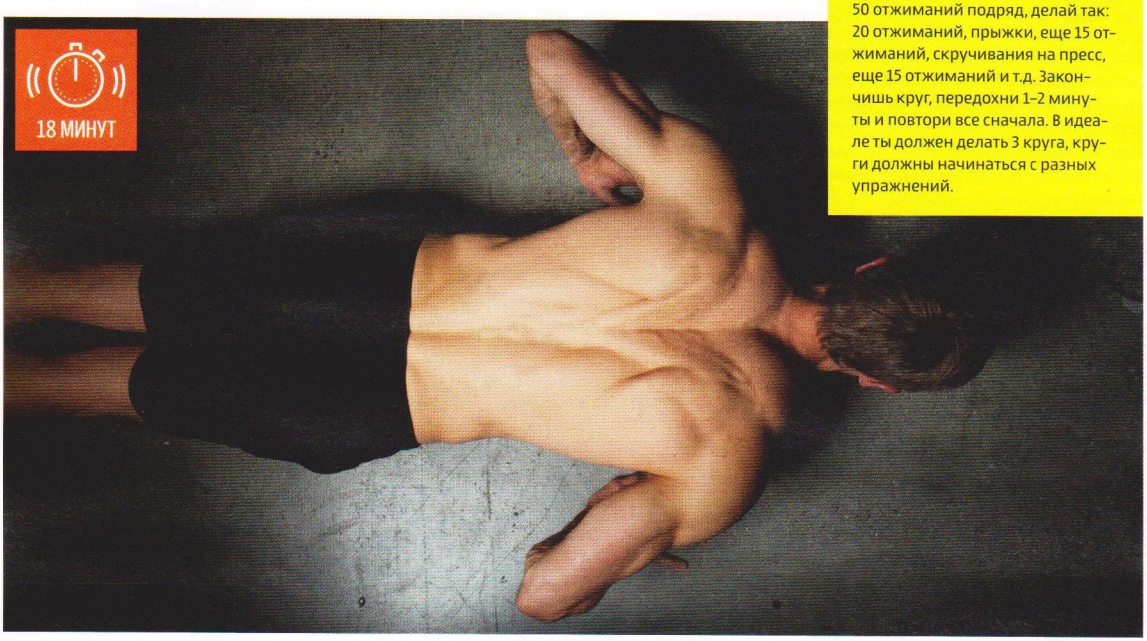
В 1978-м несколько человек из Общества шведско-кампучийской дружбы приехали в Камбоджу и пришли в восторг от достижений режима Пол Пота. Совершенно не обратив внимания на террор, который бушевал в стране после революции красных кхмеров. В наши дни шведский писатель Идлинг повторил путешествие своих соотечественников и попытался разобраться в происхождении их избирательного зрения. Результат — бестселлер.

"В ПЕТРОГРАДЕ Я РОДИЛСЯ..."

Подзаголовок книги: "Песни воров, арестантов, громил, душегубов, бандитов. Из собрания О. Цехновицера 1923–1926 гг.", и это реальный ранний "русский шансон". Не запеть невозможно: "Урка топает на бан / Чум-ча-ра, чу-ра-ра, / Контролировать майдан / Ку-ку! / Скантролировал майдан, / Акалечил чимодан / Акалечил чимодан / Купил стирки и на бан. / Урка фраера споймал / И чмеля с него содрал..." И так далее. Красота!

Скоро лето

Не надо думать о том, как здорово было бы набрать к лету форму. Надо действовать. Отсутствие штанги, времени или абонемента в спортзал — нелепые отговорки, поэтому просто вырви эту страницу, повесь на видном месте и тренируйся хоть каждый день.

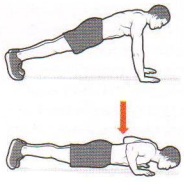


КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

Перед тобой круговая тренировка (упражнения выполняются одно за другим без перерыва), нагружающая все тело и разгоняющая метаболизм. Твоя задача — сделать 50 повторов каждого упражнения так быстро, как получится. Если не можешь выполнить, например, 50 отжиманий подряд, делай так: 20 отжиманий, прыжки, еще 15 отжиманий, скручивания на пресс, еще 15 отжиманий и т.д. Закончишь круг, передохни 1–2 минуты и повтори все сначала. В идеале ты должен делать 3 круга, круги должны начинаться с разных упражнений.

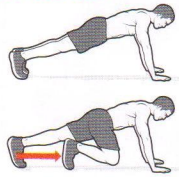
ОТЖИМАНИЯ

Падай на пол, упирайся руками и ногами, ладони — на ширине плеч. Не халтурь, опускай корпус так, чтобы грудь почти касалась пола, а затем поднимай его так быстро, как получается. Полсотни раз, не забыл?



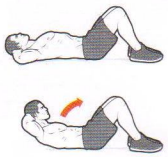
ШАГИ АЛЬПИНИСТА

Прими позицию для отжиманий, руки вытянуты, зад не задирай. Правую ногу оторви от пола и подтяни максимально близко к груди, при этом мысок поставь обратно на пол. Прыжком поменяй ноги (теперь правая вытянута, левая к груди). Так и продолжай, как можно быстрее.



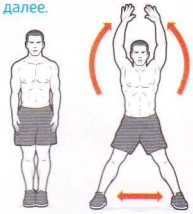
СКРУЧИВАНИЯ

Ляг на спину, колени согнуты под прямым углом, стопы ровно упираются в пол. Пальцами рук возьмись за голову за ушами. А теперь поднимай только голову и плечи, скручивая грудную клетку по направлению к животу. Откинулся — поднялся, быстро.



ПРЫЖКИ

Встань, ноги вместе, руки опущены. Подпрыгни, одновременно поднимая руки над головой и широко расставляя ноги. Приземлись на расставленные ноги, опять подпрыгни — и одновременно верни ноги и руки в исходное положение. И так далее.



ПРИСЕДАНИЯ

Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки вытяни прямо перед собой. Отклячивая зад, приседай до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу. Вернись в исходное положение и быстро повтори еще 49 раз.

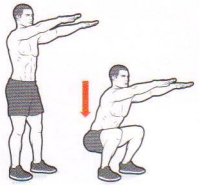


ФОТО: MATTHEW SALACUSE. ИЛЛЮСТРАЦИИ: +1SM

P.S. НУ А ЕСЛИ ТЫ ДАВНО ХОТЕЛ НАЧАТЬ БЕГАТЬ ПО УТРАМ, ИЩИ НА СТР. 112 БОЛЬШОЙ ИСЧЕРПЫВАЮЩИЙ МАТЕРИАЛ О БЕГЕ

ЧТОБЫ МЯСО НЕ ГОРЕЛО

Весной, особенно во время майских праздников, в больницах и ожоговых центрах становится жарко: привозят "шашлычников". Тех, кто хочет жареного мяса, но не умеет пользоваться мангалом. Не окажись в их числе, соблюдай технику безопасности.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

1. Главное правило: подготовкой углей и разведением костра занимается один трезвый человек, а не вся толпа. Вызвался жарить мясо? Пивка хлебнешь чуть позже.
2. Прочитай инструкцию на бутылке с жидкостью для розжига (стюардессы вот не ленятся перед каждым полетом показывать, как надевать спасжилет). Полил угли (или сырые дрова) — закрой емкость и унеси подальше в сарай, она тебе больше не понадобится. Оставишь у огня — схватит кто-нибудь из пьяных друзей или, хуже того, дети. Обязательно унеси.
3. Поджигай угли с безопасного расстояния — брось горящую спичку или используй зажигалку для камина, с длинным "носом". И не стой с подветренной стороны, иначе жидкость вспыхнет прям тебе в лицо.
4. Ни в коем случае не подливай средство для розжига в мангал, если огонь уже горит (или горел секунду назад, но что-то погас). Незаметного тлеющего уголька достаточно, чтобы жидкость вспыхнула, огонь по струе перекинулся на бутылку и та взорвалась у тебя в руке. Таким образом люди не то что получают страшные ожоги — они сгорают насмерть.
5. Поэтому всегда — на всякий случай — держи рядом с мангалом средства пожаротушения. В идеале — огнетушитель, непросроченный, порошковый, минимум двухлитровый. Или большое покрывало из плотной несинтетической ткани (брезент, х/б, оно в любом случае пригодится на пикнике). Или ведро воды.
6. Все пошло по худшему сценарию и на человеке горит одежда, а огнетушителя, конечно, нет? Во-первых, не давай ему бегать — из-за этого пламя только больше разгорается. Не пытайся сбить огонь, а срывай с человека горящую одежду и туши. Не получается сорвать, вали беднягу на землю (чтобы огонь не подобрался к голове), поливай водой и/или накрывай плотной тканью — без воздуха огонь мгновенно заглохнет. После того, как потушишь, быстро сними с пострадавшего тлеющую одежду, чтобы не усугублять ожоги.

ЭКСПЕРТ: АНДРЕЙ КЕДРОВ, ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ

КАК ГОВОРИТСЯ

НА КОЗЕ НЕ ПОДЪЕДЕШЬ

В старину пир не обходился без шутов и скоморохов, которые веселили людей шутками и кривляньями, а для пущего задора седлали коз и свиней. Некоторые важничающие бояре не реагировали даже на эту потеху и сидели серьезные. Про таких стали говорить, что к ним ни на какой козе не подъедешь.

ПРИТЯГИВАТЬ ЗА УШИ

Есть версия, что по законам Древнего Рима, когда свидетель не являлся в суд для дачи показаний, заинтересованная в нем сторона имела право привести его на заседание — по традиции за ухо. Не все показания свидетелей оказывались толковыми, поэтому со временем не относящуюся к делу информацию стали называть "притянутой за уши".

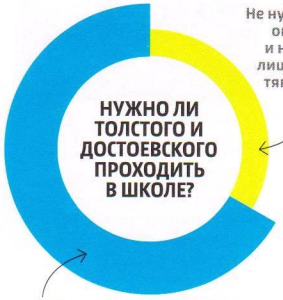
ХОХМИТЬ

Древнееврейское слово "хохма" означало, как ни странно, "мудрость". В таком виде "хохма" пришла в идиш, где ее стали употреблять в переносном значении "шутка" (ну это как ты говоришь "ага, конечно", имея в виду "нет"). А там уже и русский человек (возможно, по примеру одесситов) начал хохмить.

P.S. ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ЕЖЕГОДНО В МИРЕ 195 000 ЧЕЛОВЕК УМИРАЮТ ОТ ОЖОГОВ

Классики жанра

Читал ли ты "Войну и мир" в школе? Только по-честному, от первой страницы до последней? А ребенка своего будешь заставлять это делать?


НУЖНО ЛИ ТОЛСТОГО И ДОСТОЕВСКОГО ПРОХОДИТЬ В ШКОЛЕ?
33%
Не нужно. В школе они скучны и непонятны, лишь отбивают тягу к чтению
67%
Нужно. Если в школе не прочитал — потом уже никогда не прочитаешь

Источник: опрос на сайте Mhealth.ru, 8437 респондентов

5 самых популярных ответов россиян на вопрос: "Как вы считаете, нужен или не нужен в школе предмет "литература"? Если нужен, то для чего?" — таковы: "Развивает человека, учит его думать"; "Школьники должны знать культурное наследие, историю своей страны"; "Развивает грамотность, речь, владение языком"; "Без литературы нельзя, этот предмет нужен для получения хорошего образования"; "Расширяет кругозор, эрудицию, дает возможность приобретать новые знания".

ФОНД "ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ"

● "Великий русский поэт Иосиф Бродский в своей Нобелевской лекции упреждающе и замечательно сформулировал ответ на поставленный вопрос: "...я полагаю, что для человека, начитавшегося Диккенса, выстрелить в себе подобного во имя какой бы то ни было идеи затруднительнее, чем для человека, Диккенса не читавшего. И я говорю именно о чтении Диккенса, Стендаля, Достоевского, Флобера, Бальзака, Мелвилла и т.д., т.е. литературы, а не о грамотности, не об образовании. Грамотный-то, образованный-то человек вполне может, тот или иной политический трактат прочтя, убить себе подобного и даже испытать при этом восторг убеждения. Ленин был грамотен, Сталин был грамотен, Гитлер тоже; Мао Цзедун, так тот даже стихи писал; список их жертв, тем не менее, далеко превышает список ими прочитанного". К этому можно прибавить совсем немного. Хорошо это или плохо, но так случилось, что в России литература подменила собою и философию, и школу нравственности, и в какой-то степени религию. Поэтому вопрос о чтении или не чтении Толстого и Достоевского в детстве — это не вопрос образования, а, действительно, вопрос дальнейшего выбора жизненной позиции. Грубо говоря, от этого во многом зависит: вырастет наш ребенок хорошим человеком или нет".

ОЛЕГ ЛЕКМАНОВ, ДОКТОР ФИЛОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ЭКОНОМИКИ

● "К информации, запрещенной для распространения среди детей, относится информация: 1) побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству; <...> 3) обосновывающая или оправдывающая допустимость насилия и (или) жестокости либо побуждающая осуществлять насильственные действия по отношению к людям или животным".

ФЗ "О ЗАЩИТЕ ДЕТЕЙ ОТ ИНФОРМАЦИИ, ПРИЧИНЯЮЩЕЙ ВРЕД ИХ ЗДОРОВЬЮ И РАЗВИТИЮ"

● "...Знакомые с детства книги с годами становятся лишь знаками книг, эталонами для других книг, и достают их с полки так же редко, как парижский эталон метра. Тот, кто решается на такой поступок — перечитывать классику без предубеждения, — сталкивается не только со старыми авторами, но и с самим собой. Читать главные книги русской литературы — как пересматривать заново свою биографию. Жизненный опыт накапливается попутно с чтением и благодаря ему... Мы растем вместе с книгами — они растут в нас".

ПЕТР ВАЙЛЬ, АЛЕКСАНДР ГЕНИС, "РОДНАЯ РЕЧЬ"

P.S. ВСЕМ, КОМУ НУЖНА ЛОГИКА ЧТЕНИЯ, ПРЕДЛАГАЕМ: ЧИТАТЬ КНИГУ В ТОМ ВОЗРАСТЕ, В КОТОРОМ АВТОР ЕЕ НАПИСАЛ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

В масле катается

Рыба тиляпия — это: много белка, фосфора, селена, витаминов B_3 и B_{12}, мало жира. Чтобы насладиться этим набором по полной, потребуется всего-то четверть часа.

НА ТАРЕЛКЕ ЗА 15 МИНУТ

ВОЗЬМИ:

4 куска филе тиляпии, 150–170 г каждый (эта рыба не диковинная, обитает в большинстве рыбных отделов страны)
1 лайм
2 ст. л. сливочного масла комнатной температуры
2 ст. л. мелко порезанной кинзы
2 зубчика чеснока, мелко порезанных
1 ст. л. приправы для рыбы*
Растительное масло

МИНУТЫ 0–5

Замеси масло

В небольшую миску натри цедру лайма (прям берешь целый лайм и обдираешь его на мелкой терке). Разрежь лайм пополам и выдави весь сок туда же. Добавь сливочное масло, кинзу, чеснок и очень хорошо все перемешай. Отставь.

МИНУТЫ 6–13

Приготовь рыбу

Большую (лучше чугунную) сковороду нагрей на сильном огне и полей растительным маслом. Филе тиляпии кругом натри приправой. Когда масло едва начнет дымиться, кидай рыбу на сковородку и жарь не трогая 3–4 минуты, за это время приправа должна запечься и потемнеть, как панировка. Переворачивай рыбу и жарь еще 1–2 минуты (готовность можешь проверить вилкой: от легкого нажатия кусок начинает разваливаться).

МИНУТЫ 14–15

Подавай

Разложи филе по тарелкам и на каждый кусок тут же выложи четвертую часть чесночно-лаймового масла. Готово!

* Если не знаешь, какую приправу выбрать, сделай ее сам. Смешай 1 ст. л. молотой паприки, по 1 ст. л. сушеного молотого чеснока и сушеного молотого лука, 1 ст. л. сушеного тимьяна, 1 ч. л. молотого кайенского перца и 1 ч. л. молотого черного перца.

P.S. У ТИЛЯПИИ МНОГО НАЗВАНИЙ: МОРСКОЙ ЦЫПЛЕНОК, РЕЧНАЯ КУРИЦА И САМОЕ ИЗВЕСТНОЕ — РЫБА СВЯТОГО ПЕТРА

КУДА СПЕШИТЬ?

Известно: те, кто быстро точит еду, быстрее толстеют. А все потому, что, пока сигнал о достаточном насыщении доходит до мозга, они успевают съесть в два раза больше, чем требуется. Чтобы предотвратить такой исход, научный журнал с аппетитным названием Appetite опубликовал список продуктов, на поедание которых участвовавшие в исследовании люди потратили больше и меньше всего времени. Не хочешь обожраться, выбирай медленную еду.

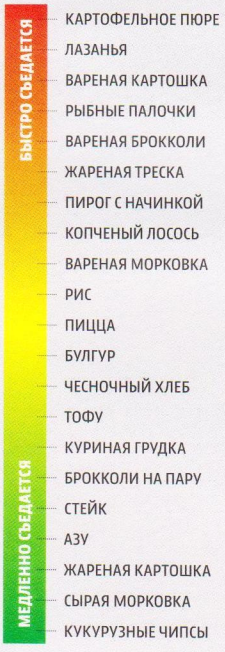
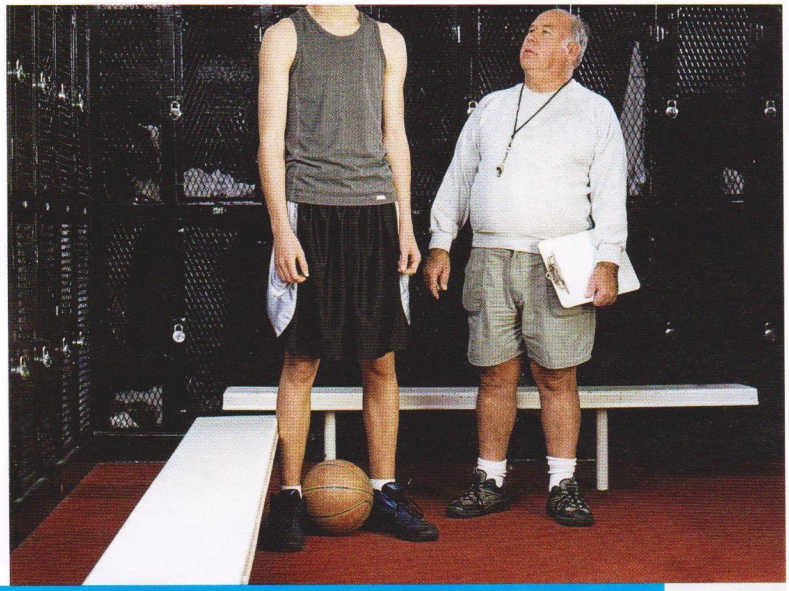


ФОТО: CHARLES MASTERS, FOTOIMEDIA



НЕ ВСЕГДА ПРАВ

Предположим, ты новичок в фитнес-клубе и занимаешься под присмотром тренера. Как понять, хорош он или плох? Вот тебе 5 признаков плохого инструктора — обходи такого стороной.

1 Он не делает заметок

Важная часть тренерской работы — составить программу тренировок, которая позволит тебе достичь поставленных целей. И можно точно сказать: если тренер не делает никаких заметок, он не знает, работает ли его программа. Нормальный инструктор постоянно записывает: упражнения, вес, сеты, повторы, интенсивность — и использует эту информацию, чтобы понять, что эффективно в твоем случае. Стандартное чередование веса (большого и малого) и частоты повторений (низкой и высокой) всегда приносит результат. Но как знать — вдруг ты требуешь нестандартного подхода?

2 Он не выглядит подобающе

Тренер должен физически выглядеть лучше тебя — это азы фитнес-индустрии. Никто не требует от него идеальных шести кубиков на брюхе или бицепсов размером с голову свиньи, но он обязан соответствовать занимаемой должности. Тренер должен не только рассказать, но и показать — причем показать класс. Это раз. Тренер должен быть свежим, бодрым и ухоженным. Чистые кроссовки, спортивные штаны, глаженая футболка — вот его экипировка (и никаких джинсов, рваных маек и столетних кед). Это два. В конце концов, рабочий день для него — очередной воркаут, и он должен приходить в зал во всеоружии.

ЭКСПЕРТ: БРАЙАН КРЭН, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО СИЛОВОЙ И ОБЩЕЙ ФИЗПОДГОТОВКЕ, ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР КЛУБА COMPLETE BODY FITNESS В НЬЮ-ЙОРКЕ

3 Он очень много говорит

Открытый, дружелюбный наставник полюбому лучше хмурого молчаливого усача, по которому не угадаешь, то ли он жену сегодня убил, то ли у него запор. Но не забывай: ты платишь за то, чтобы твоя тренировка была безопасной и эффективной, а не за возможность обсудить новую песню "Ленинграда" или, не дай бог, новости из Госдумы. Болтливый тренер сводит тренировку на нет. Исследования подтверждают: когда мозг сосредоточен на чем-то постороннем (политические новости), а не на правильности выполняемого упражнения, мышцы работают не так эффективно, как могли бы. Так что выбирай: либо ты хочешь приятно потрещать, либо — спину как у Сергея Бадюка.

4 Он повторяет: "Без боли нет результата"

С тренером ты добьешься намного больше, чем смог бы сам, — в этом весь и смысл. Он не дает тебе останавливаться на достигнутом и аккуратно подталкивает твои мышцы к новым испытаниям. Но если тренер каждый раз заставляет тебя работать "через не могу", будь осторожен. Тренировки такого толка — после которых не сломавшиеся на полпути бедолаги блюют в сторонке от перенапряжения — не только малоэффективны, но и опасны. Ты не прогрессируешь, ты просто выгораешь, а еще хуже — травмируешь себя. Боль — это стоп-сигнал. Немного потерпеть можно — так ты исследуешь новые возможности своего тела, — но убивать себя не надо.

5 Он не оценивает твои возможности

Ни один механик не начнет копаться в двигателе автомобиля, не запустив его и не посмотрев, как он работает. Ни один вменяемый тренер не начнет работать с тобой, не оценив предварительно твой потенциал. Он даст тестовые упражнения, проанализирует твою конституцию, твои сильные и слабые места, твои несимметрично развитые мышцы, и только после этого вы приступите к тренировкам. Через каждые четыре или восемь недель ты будешь проходить такое же ТО: тренер должен посмотреть, как идут дела, прогрессируешь ли ты, топчешься на месте или вообще сдал. Вместо этого плохой тренер с ходу дает тебе штангу и улыбается: мол, все вопросы потом. Тебе такой не нужен.

P.S. ЕШЬ АВОКАДО: В НЕМ МНОГО МАГНИЯ, ПОМОГАЮЩЕГО МЫШЦАМ УСПОКАИВАТЬСЯ И ПРИХОДИТЬ В СЕБЯ ПОСЛЕ ВОРКАУТА

19 фраз, которым не стоит верить

01 Да я совсем не пьяный!

02 **ВАШЕ МНЕНИЕ ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ НАС.**

03 Это займет не более трех (пяти, десяти, двадцати) минут.

04 Доставка бесплатно.

05 **УЧЕНЫЕ НАШЛИ БЫСТРЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ.**

06 Дешевые квартиры в Москве!

07 Да я и не обижаюсь.

08 **ГРАЖДАНЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕЮТ ПРАВО СОБИРАТЬСЯ МИРНО БЕЗ ОРУЖИЯ, ПРОВОДИТЬ СОБРАНИЯ, МИТИНГИ И ДЕМОНСТРАЦИИ, ШЕСТВИЯ И ПИКЕТИРОВАНИЕ.**

09 Не ссы, я тыщу раз так делал.

10 Я тебе сейчас одну умную вещь скажу.

11 Я на минуточку.

12 **БОЛЬНО НЕ БУДЕТ.**

13 С понедельника завязываю.

14 **ОЧИЩЕНО МОЛОКОМ. СДЕЛАНО ВРУЧНУЮ. НЕ СОДЕРЖИТ КОНСЕРВАНТОВ.**

15 Ленин жив. Цой жив.

16 Я больше так не буду.

17 Выгодная процентная ставка!

18 **ДО ТЕБЯ У МЕНЯ НИ С КЕМ НЕ БЫЛО ОРГАЗМА.**

19 Что случилось? Ничего не случилось.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РУСЛАН ГОНЧАР

P.S. 60% РОССИЯН БОЛЬШЕ ДОВЕРЯЮТ НОВОСТЯМ ПО ТВ, 22% ПРЕДПОЧИТАЮТ ИНТЕРНЕТ, 7% — ГАЗЕТЫ, ЖУРНАЛЫ, 4% — РАДИО

ПОСМОТРЕТЬ

С 1 МАЯ*

"Превосходство"

После покушения мозг не похожего на придурка компьютерного гения (Джонни Депп) загружают в компьютер, чтобы спасти кладезь информации. Но он, создавая копии самого себя на всех возможных компьютерах, становится практически повелителем мира. И мир снова в опасности...

С 8 МАЯ

"Восьмерка"

Канун 2000 года. Четверо друзей колесят по областному центру на потертой "восьмерке" и то и дело сцепляются с людьми из банды местного авторитета Буца, а один из четверых еще и влюбляется в его девушку. Новый фильм Алексея Учителя — этакая импровизация на тему "Бригады" и "Бумера", только друзья тут — омоновцы конца 90-х.

С 15 МАЯ

"Годзилла"

"Я понимаю, — говорит командир перед тем, как его солдаты отправятся на самое опасное задание в своей жизни, — не у каждого есть опыт в подобных операциях..." Еще бы, откуда взяться такому опыту? Если только из старых фильмов. Монстр Годзилла возвращается — с новым бюджетом, новыми спецэффектами и новыми подробностями. Размер снова имеет значение!

ПОСЕТИТЬ

ДО 25 МАЯ

Моисей Наппельбаум. "Ателье"

Москва, Еврейский музей

Если вспоминать, кто в нашей стране в первой трети XX века делал самые модные, самые выразительные фотографические портреты известных личностей, то в первую очередь на ум приходит имя Моисея Наппельбаума. Ахматову, Блока, Есенина, Мейерхольда, Ленина, Пастернака мы представляем такими, какими их увидел в объектив своей камеры этот фотогений. Его портреты так же хрестоматийны, как Пушкин работы Кипренского. Увидеть их своими глазами — более 200 работ — можно в рамках Фотобиеннале-2014.

С 15 МАЯ ПО 15 ИЮНЯ

"Бал роботов"

Москва, Центр дизайна Artplay

Такого в России еще не было: в течение целого месяца робоисследователи, робоизобретатели и робопроизводители будут показывать свои новейшие роборазработки. Помимо собственно роботов-андроидов, роботов-музыкантов, роботов-лаборантов и роботов-художников, тебя (и твоих детей/племянников, если имеются) ждет большая программа тематических мероприятий: мастер-классы, уроки программирования и проектирования и много всего. Приходи заглянуть в ближайшее будущее.

ПОСЛУШАТЬ

17 МАЯ

Джастин Тимберлейк

Москва, СК "Олимпийский"

Последние годы казалось, что увлекшийся кинокарьерой Джастин Тимберлейк забыл о том, что он — стадионная поп-звезда. Но все возвращается на круги своя. Не гастролировавший шесть лет артист отправляется в мировое турне в поддержку альбома The 20/20 Experience. Это должно быть круто.

24 МАЯ

Aerosmith

Москва, СК "Олимпийский"

В рамках грандиозного мирового тура The Global Warming World Tour звезды тяжелого глэм-рока возвращаются в Россию. Обещают песни с последнего на сегодняшний день альбома Music From Another Dimension! и старые хиты, куда же без них.

30 МАЯ

Psychic TV & Xiu Xiu

Москва, клуб P!PL

На одной сцене выступают культовые нарушители спокойствия Psychic TV во главе с экстравагантным Дженезисом Пи-Орриджем, когда-то придумавшим industrial, и современные последователи главных авангардистов века Xiu Xiu с новым альбомом Angel Guts: Red Classroom. Что будет происходить, предсказать невозможно.

ПОИГРАТЬ

Watch Dogs

Платформы: PC, Xbox One, PS4

Альтернативная реальность, наши дни. Мир под колпаком компьютерной системы CtOS, имеющей данные на всех и каждого: сморкнуться в неположенном месте не успеешь, как окажешься в лапах полиции. У коррумпированного правительства не осталось врагов, кроме группы хакеров, и ты один из них. Взламывай системы, отключай электричество, чтобы ускользнуть в темноту, а если дойдет до драки — бей не сомневаясь. В продаже с 27 мая.

Wolfenstein: The New Order

Платформы: PC, Xbox 360 и One, PS3 и 4

Первая игра серии вышла аж в далеком 1981 году: нелепо нарисованный солдат пакостил в фашистском тылу. Серию перезапускают, и теперь все серьезнее некуда. Герой очухивается в 1960-м в психиатрической лечебнице, где провел 14 лет. Используя оккультные науки, нацисты выиграли войну, повсюду свастика, роботы, генетически модифицированные суперсолдаты и черт знает кто еще. И с этим надо что-то делать. В продаже с 20 мая.

P.S. С 22 МАЯ СМОТРИ ОЧЕРЕДНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГЕРОЕВ КОМИКСОВ MARVEL: "ЛЮДИ ИКС: ДНИ МИНУВШЕГО БУДУЩЕГО"

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

FRENCH LETTER

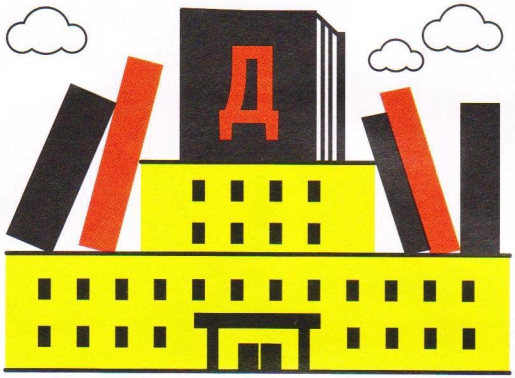
"ФРАНЦУЗСКОЕ ПИСЬМО" — ТАК НАЗЫВАЮТ ПРЕЗЕРВАТИВЫ АНГЛИЧАНЕ. ФРАНЦУЗЫ ЖЕ НАЗЫВАЮТ ПРЕЗЕРВАТИВЫ САРОТЕ И CHAPEAU — "КОЖУХ" И "ШЛЯПА". ПРОВЕРЬ, УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ ИЗДЕЛИЕМ, НА СТР. 52

125

ЛЕТ НАЗАД ПАРИЖСКИЙ КОНГРЕСС II ИНТЕРНАЦИОНАЛА В ПАМЯТЬ О РАЗГОНЕ ДЕМОНСТРАЦИИ ЧИКАГСКИХ РАБОЧИХ В 1886 ГОДУ ПРИНЯЛ РЕШЕНИЕ ПРОВОДИТЬ ПЕРВОМАЙСКИЕ ДЕМОНСТРАЦИИ ЕЖЕГОДНО. ЧЕМ ЕЩЕ ЗАНЯТЬСЯ В МАЕ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 62

1905

В ЭТОМ ГОДУ ШВЕЙЦАРСКАЯ АРМИЯ ПРИНЯЛА НА ВООРУЖЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД CONDOR, КОТОРЫЙ БЕЗ ОСОБЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ОСТАВАЛСЯ В СТРОЮ ДО 1993-ГО, КОГДА ЕГО ЗАМЕНИЛИ НОВЕЙШЕЙ МОДЕЛЬЮ. О ТОМ, КАК БЫСТРО ПОДГОТОВИТЬ ВЕЛОСИПЕД К ЛЕТНЕМУ СЕЗОНУ, ЧИТАЙ НА СТР. 53



2 831 500

ЭКЗЕМПЛЯРОВ КНИГ ДАРЬИ ДОНЦОВОЙ БЫЛО НАПЕЧАТАНО В РОССИИ В ПРОШЛОМ ГОДУ, ОНА САМЫЙ ИЗДАВАЕМЫЙ У НАС ПИСАТЕЛЬ СОВРЕМЕННОСТИ. ЧИТАТЬ ЛИ ВМЕСТО НЕЕ В ШКОЛЕ ТОЛСТОГО С ДОСТОЕВСКИМ И ЗАЧЕМ, ОБСУЖДАЕМ НА СТР. 56

>40 000 000

ДОЛЛАРОВ УЖЕ СОБРАЛИ РАЗРАБОТЧИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРЫ STAR CITIZEN ПОСРЕДСТВОМ КРАУДФАНДИНГА, ПРИ ТОМ ЧТО ИЗНАЧАЛЬНО НА РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОЕКТА ТРЕБОВАЛОСЬ $500 000. ЧТО ТАКОЕ КРАУДФАНДИНГ И КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО В СВОИХ ЦЕЛЯХ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 48

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ОЛИВЕР БРОУДИ

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
АНТОН МАРЬИНСКИЙ

ЭТОТ ЧЕРТОВ ПАРЕНЬ!

Он счастлив, беззаботен и полностью доволен собой. И почему ты не похож на него?

ВСЕГДА ЕСТЬ КТО-ТО, КТО КРУЧЕ тебя. И я не про Джейсона Стетхэма. Время от времени ты обнаруживаешь, что находишься с ним в одной комнате — с этим парнем, который хорошо устроился в жизни и пожирает ее без остатка. Потом он уходит в своем сиянии, а ты остаешься с ощущением неясной тревоги. В чем его секрет? Как у него это получается?

Ну, ты и сам-то мужик не совсем пропащий; ты приободряешь себя и отправляешься в качалку. Кровь приливает, пот течет рекой, настроение восстанавливается до определенной степени.

И все же Та Мысль преследует тебя: этот чертов парень!

НИК САУТВИК-ХОЛЛ — ОДИН ИЗ таких героев. Первое время нашего знакомства мне поминутно хотелось врезать ему. Потому что Ник молод (относительно) и отвратительно самоуверен. Он блондин, у него короткая модная стрижка и походка серьезного бодибилдера. Ему 26 лет, но от него исходит такое ощущение власти и силы, какого не встретишь и у вдвое более старых олигархов.

И что самое противное: его самоуверенность никого не раздражает. Его манеры легки, в запасе всегда есть шутка. Знакомство с Ником может поразить до глубины души: тебе вдруг померещится, что ты встретил старого друга. Мы не привыкли к такой открытости и отсутствию второго дна в людях. Наша жизнь заставляет нас быть тактически осторожными и разумно осмотрительными — проще говоря, не слишком-то доверять другим людям и отовсюду ждать беды. Но Ник не таков. Где бы он ни был, чем бы ни занимался — у него открытый взгляд, он улыбается. Скотина.

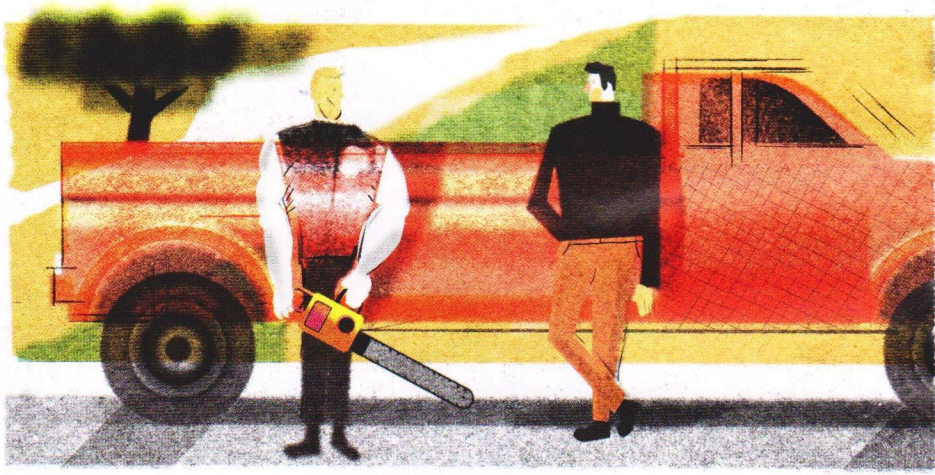
Вот прямо сейчас он рассказывает, как смотрел игру Red Sox со своим больным дедом, чтобы поддержать беднягу. Любой счел бы эту историю слишком откровенной, но Ник громогласно разносит ее по всей округе прямо с верхушки клена. Нику все равно.

– А как ты думаешь, Стив, — кричит Ник своему помощнику на земле, — если я отрежу себе ногу бензопилой тут, наверху, ты поднимешься за мной? Или спилишь дерево вместе со мной и посмотришь, что получится?

– Я пойду за кофе и подумаю над этим, — следует ответ.

"Стив не может размышлять без кофе, — заключает Ник. — Так что я не принимаю это на свой счет".

Несколько месяцев назад я нанял Ника, чтобы убрать пару высоких дубов с моего двора. После этого я постоянно сталкивался с ним в городе и каждый раз задумывался, почему этот чертов парень так счастлив? Может, это не какая-то особая мудрость, а следствие



того, что Ник проводит дни на верхушках деревьев? Это мы с тобой — офисные крысы, а Ник работает на свежем воздухе, руками, с постоянным ощущением опасности... Но даже в этом бизнесе, где много любителей побыть на свежем воздухе, его считают выскочкой — ведь он предпочитает страховочную систему и старомодные кошки современному грузовику с подъемной клетью. Ник делает это ради спортивного интереса.

А МОЖЕТ БЫТЬ, НИК — ПРОСТО дурак и деревенщина, и секрет его счастья в том, что он не понимает, что творится вокруг? Каждого из нас что-то беспокоит — деньги, социальный статус, старший брат, который больше преуспел в жизни. Какая-то скучная причина всегда заставляет тебя защищаться, быть скованным — не дает раскрыться "лучшему тебе". А ирония в том, что только "лучший ты" может открыть дверь в жизнь, о которой ты мечтаешь, — в жизнь без беспокойства.

В общем, мы каким-то образом даже сдружились с Ником — так я хотел понять его секрет. И теперь я иногда прихожу посмотреть, как он работает. Завалив двухтонный клен, Ник весело отряхивается и машет мне: "Поехали, мне надо поговорить с мужиками". Мы уселись в его Ford F-350 и отправились на окраину.

Пола и Билли мы подобрали на обочине. Полу на взгляд лет 35, сухопарый, с тонкой бородкой и татуировками, выглядывающими из-под рукавов куртки; нервно вертит в руках самокрутку. Билли — луноликий парень лет 20.

– Ну, — говорит Ник, — что надумали? Что велит вам ваш разум?

И вот так запросто пикап дровосека вдруг превращается в передвижную реабилитационную сессию. Когда Ник не занят валкой деревьев, или тренировками с хоккейной командой, которую он недавно собрал, или накачкой своих стальных мышц, или воспитанием пятилетнего сына, он управляет двумя благотворительными "домами трезвости" — убежищами, где завязавший алкоголик может отсидеться и привыкнуть к своему новому статусу, не возвращаясь в привычную среду с ее соблазнами. В одном из этих домов и живут Пол и Билли — точнее, жили до вчерашнего вечера, пока не надрались в стельку.

Ник говорит, что им придется научиться крепко стоять на ногах без посторонней помощи, если они все еще надеются снова взглянуть миру прямо в глаза. Он говорит, что настоящие изменения не происходят за ночь. Он говорит им все то, что им надо услышать.

Несколько раз его речь прерывается звонками: клиент, потом парень, который вышел из тюрьмы и ищет

ночлег (Ник не знает, как у таких людей появляется его номер), потом жена, потом менеджер, потом снова жена. Ник возвращается к разговору с Полом и Билли ровно на том месте, на котором его прервали, снова переключаясь на наставнический тон, пытаясь залечить глубокие раны в их душах. Ник не торопится догнать мир — это мир спешит, чтобы не отстать от него. Ник

окружен людьми, которые инстинктивно обращаются к нему за наставлением. Да что уж там, я здесь тоже по этой причине. Он каким-то образом понял, как не позволять ничему сдерживать себя. Я тоже хочу.

Чертов парень!

Конечно, в конце концов он рассказал мне свою историю.

– Когда меня поймали, в общей сложности на меня было выписано 18 постановлений в пяти разных округах, — говорит он.

Семь лет назад он жил на улице, воровал по 30 банок детской смеси в день и продавал их местным бакалейщикам по $10 за штуку. Выручку он тратил на наркотики. Это нельзя назвать нормальной жизнью, но ты понимаешь, что ниже падать уже некуда, только когда тебе суют ствол в рот.

ОДНАЖДЫ НИК ПОШЕЛ ПОКУПАТЬ дозу в место под названием Холуэй — притон, где за каждой дверью можно было улететь в разные дали. Может, потому, что он пришел один, а может, по тому, как он себя вел, — но дилер заподозрил в нем копа. Он швырнул Ника на стул и сунул пушку ему в рот. Доказать свою невиновность можно было только одним способом: закатать рукав и ширнуться. Проблема была в том, что Ник никогда раньше не вкалывал себе дозу сам. Он всегда просил друга.

– Я типа ковырял иголкой в руке, пока кровь не пошла в шприц, — вспоминает он. — Потом я надавил на поршень.

К этому моменту дилер уже убрал пушку и стал поучать Ника, что не следует так торопиться. Но Ник торопился так сильно, что ничего не слышал. Даже сегодня он не знает, от чего бежал тогда. От бездельника-отца, который ушел, когда Ник был маленьким. Или от своих ошибок, которые он не смог исправить. Или от внутреннего недовольства миром, в котором он не мог почувствовать себя дома.

Но этому должен был наступить конец. Момент, когда ты прекращаешь бежать и поворачиваешься, чтобы посмотреть, что же там тебя преследует. Может, это храбрость, а может — истощение, но в конечном счете ты понимаешь, что жизнь в бегах не стоит того. Для Ника такой момент наступил в тюрьме. Его поместили в камеру с 20 другими заключенными. Среди них был один латиноамериканец, с женой которого Ник спал, пока тот был за решеткой. И Ник почти не удивился, когда тот начал прилюдную истерику — "перед нами стукач, его нужно мочкануть, то-се".

К счастью, копы быстро вытащили Ника из камеры. Но они также вытащили того латиноса и сковали его с Ником одними наручниками. Вот тогда и кончилось бегство. Ник обнаружил себя в автозаке — пристегнутым к парню, который хотел его убить.

– Что ж, я знал, что рано или поздно мне придется заплатить за все, что я натворил, — говорит он.

Автозак тронулся с места, Ник повернулся к своему противнику и заговорил.

– Я самый большой неудачник из всех, кого ты встречал, — сказал он. — Я только что слез с кокаина, и если ты хочешь избить меня, то можешь сделать это — я не могу защищаться, меня трясет.

– Я не хотел оскорбить тебя, — продолжал он. — Я был возбужден и одинок, и я переспал с ней. Вот так.

Он зажмурился в ожидании удара. Но ничего не случилось.

– Я хочу убить тебя, — сказал парень, — но я не буду этого делать, потому что я понимаю. С каждым может случиться.

"Вот черт", — подумал Ник.

С ТОГО МОМЕНТА ВСЕ НАЧАЛО меняться. Сначала Нику удалось избежать срока — для этого он прошел курс лечения от наркомании и поселился в "доме трезвости". Он нашел работу и познакомился с будущей матерью своего ребенка. Год спустя он нанял двух парней из энергетической компании и открыл свое дело по удалению деревьев. Сегодня бизнес приносит ему несколько сотен тысяч долларов в год и расширяется. Ник планирует заняться ландшафтным дизайном и ремонтом домов. А "дома трезвости" дают рабочую силу и напоминают ему о прошлом.

И все это началось, когда Ник подставил свой подбородок для удара. Удара не последовало, момент затянулся. Ник так и ходит с тех пор с задранным вверх подбородком. Удивительно, но именно потеряв все, он стал неприкосновенным.

– Я не боюсь ничего, — говорит Ник, — к тому же я знаю, что теперь являюсь ценным ресурсом для людей вокруг меня и для человечества в целом. Как тут можно не быть самоуверенным?

Его история поднимает важный вопрос, на который какая-то часть меня предпочла бы не отвечать. Что если жизнь не дала тебе момента, когда ты стоишь лицом к лицу со смертью? Неужели тогда ты обречен на заурядную жизнь? Или ты все-таки можешь убедить себя, что готов потерять все, даже жизнь, и после этого будешь жить так, как ты хочешь?

Это вопрос, на который каждый человек должен ответить сам. ■

МОЖЕТ, ЭТО ХРАБРОСТЬ, А МОЖЕТ — ИСТОЩЕНИЕ, НО В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ ТЫ ПОНИМАЕШЬ, ЧТО ЖИЗНЬ В БЕГАХ НЕ СТОИТ ТОГО

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ

БРОСЬ ЕЁ

Ты считаешь, что силовое жонглирование — это то, чем занимаются на арене силачи-циркачи вроде Дикуля? На самом деле так называется гиревой вид спорта, который родился в России и в котором лучше нас пока никого нет. Пора тебе узнать про него побольше от Вячеслава Борисова, лучшего российского жонглера пудовой гирей.

И ВСЕ-ТАКИ ОНА ВЕРТИТСЯ

Краткий ликбез по силовому жонглированию от Вячеслава Борисова.

1. Что такое силовое жонглирование

Если совсем просто — мы повсякому подбрасываем и ловим пудовую гирю (спортсменки работают с 8-килограммовыми снарядами). На соревнованиях атлеты выступают по одному, каждый со своей произвольной программой, а судьи ставят им баллы за сложность, технику и артистизм. Не путай силовое жонглирование с классическим гиревым спортом, где атлеты соревнуются по схеме "поднял-опустил вес" в толчке или рывке. Жонглирование — это, прежде всего, ловкость и умение концентрироваться, а для классического гиревика главное — это выносливость и нечеловеческая сила воли. Без них поднимать и опускать 32-килограммовые гири в течение нескольких минут невозможно.

2. Кто победил

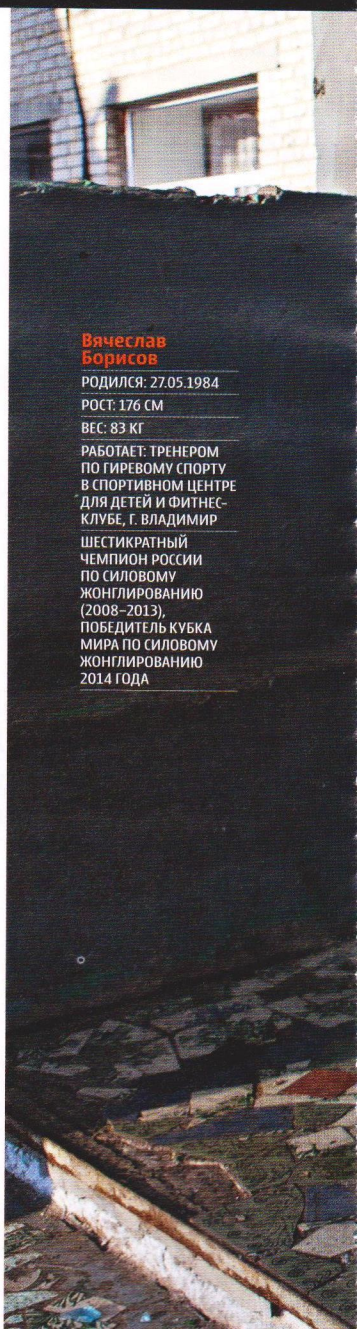
В силовом жонглировании больше всего ценится сложность самого броска. Чем больше вращений вокруг своей оси сделает гиря за один полет, тем лучше. Уверенно поймать снаряд, который сделал больше 4 вращений за раз, сложно, поэтому бросков с 5 вращениями на соревнованиях почти не бывает. Кроме того, большую роль играют амплитуда бросков (чем выше взлетает снаряд, тем лучше) и техника. Со стороны должно казаться, что атлет выполняет броски пудовой гири играючи. А вот падение гири на соревнованиях строго карается.

3. Снаряд

У каждого атлета есть своя единственная и неповторимая... гиря, с которой он не расстается ни на тренировках, ни на соревнованиях, в том числе международных. Дело в том, что даже в заводских условиях при конвейерном производстве невозможно сделать два одинаковых снаряда — центр массы, вес и форма ручки всегда хоть чуть-чуть, но отличаются. Эти миллиметры и граммы могут стоить победы или здоровья: чужую гирю, к которой не привык, гораздо сложнее поймать, особенно, если программа сложная. Кстати, падая с размаху на твердую поверхность, чугунные снаряды разбиваются, как хрустальные вазы, — легко и вдребезги.

4. Кто, если не мы

Силовым жонглированием занимаются, в основном, на территории бывшего СССР. Но наш вид спорта постепенно становится популярным и на Западе. Например, много жонглеров в Финляндии, Франции, США. Правда, всем им пока далеко до российских атлетов — не могу назвать никого, кто мог бы претендовать на призовое место хотя бы в российском чемпионате. Главная проблема у них — небольшая амплитуда, что сразу лишает выступление зрелищности и судейских баллов. То ли боятся высоко бросить гирю, то ли сил не хватает.



Вячеслав Борисов

РОДИЛСЯ: 27.05.1984

РОСТ: 176 СМ

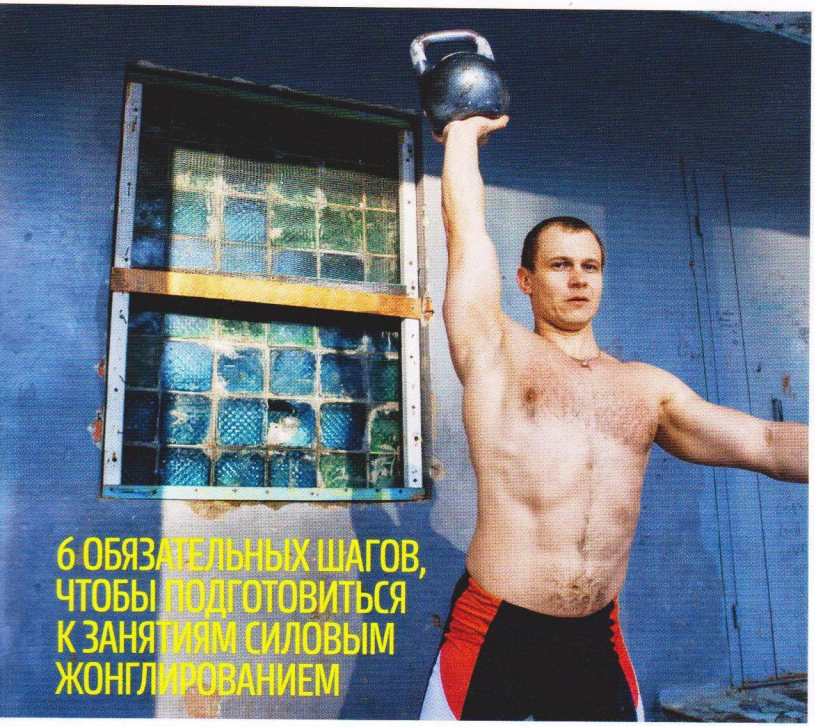
ВЕС: 83 КГ

РАБОТАЕТ: ТРЕНЕРОМ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ В СПОРТИВНОМ ЦЕНТРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ФИТНЕС-КЛУБЕ, Г. ВЛАДИМИР

ШЕСТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ ПО СИЛОВОМУ ЖОНГЛИРОВАНИЮ (2008–2013), ПОБЕДИТЕЛЬ КУБКА МИРА ПО СИЛОВОМУ ЖОНГЛИРОВАНИЮ 2014 ГОДА

ОТКУДА БЕРУТСЯ ЖОНГЛЕРЫ

Я родился и вырос в городе Гороховце Владимирской области, тут живет чуть больше 13 000 человек. В юности занимался пауэрлифтингом просто потому, что в нашем небольшом городе больше особенно нечем было заниматься. Со временем понял, что в этом виде спорта конкуренция слишком велика и мне не хватает физических данных для того, чтобы пробиться к чемпионским титулам. Сменил штангу на гирю, благо у меня отец и старший брат гиревики. Сначала попробовал себя в двоеборье и рывке, но потом начал бросать чугунный снаряд и понял, что наконец нашел свой вид спорта. Мне нравится жонглировать самому, даже нравится смотреть, как это делают мои соперники на соревнованиях. Я начал быстро прогрессировать и уже через 2 года тренировок, в 2008-м, стал чемпионом России. С тех пор ни разу не проигрывал (чемпионат 2014 года пройдет с 9 по 13 июня, мы сообщим о его результатах на Mhealth.ru — прим. Men's Health).



6 ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ШАГОВ, ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗАНЯТИЯМ СИЛОВЫМ ЖОНГЛИРОВАНИЕМ

"Летающая гиря" как вид спорта пока в стадии становления. Конкуренция не велика, и ты вполне можешь попробовать стать чемпионом. Вдохновился? Держи советы Вячеслава Борисова. Они помогут тебе наработать базу, которая необходима, чтобы приступить к тренировкам по силовому жонглированию. Кстати, первые пять пунктов из этого списка будут полезны и тем, кто просто хочет научиться технически правильно заниматься с гирей, развивая хват с кором и разгоняя до космических скоростей метаболизм.

1. Базовые подводящие упражнения

Ты наверняка о них уже слышал. Это мах (он же свинг) и рывок. Не освоив их, переходить к броскам в лучшем случае бесполезно, а в худшем — опасно. Инструкции к этим упражнениям ищи на сайте Mhealth.ru.

2. Никогда не скругляй спину

Осваивая мах и рывок, во всех фазах упражнения держи спину прямой с небольшим прогибом вперед в поясничном отделе позвоночника. Уделяй этому особое внимание с самого начала. Возможно, первым делом тебе придется научиться просто приседать с прямой спиной.

3. При замахе распрямляй ноги

Выполняя мах и рывок, в фазе замаха полностью разгибай ноги в коленях (в тот момент, когда гиря уже вошла у тебя между ног и добралась до самой высокой в этой части упражнения точки амплитуды). Так ты сделаешь замах мощнее и вдобавок получишь пару мгновений передышки за счет "зависания" гири. А когда гиря пойдет обратно, снова сгибай ноги.

4. Без отказа

Никогда не работай с гирей до отказа. Твоя задача — всегда технически идеально выполнять все движения. На пределе сил ты будешь совершать ошибки, которые могут войти в привычку, от них потом будет сложно избавиться.

ПОДОБНОЕ РАЗМИНАЮТ ПОДОБНЫМ

Перед занятиями с гирей дополни свою разминку простым упражнением, с помощью которого ты за 6 минут сделаешь акцент на те группы мышц, которые больше всего задействованы при работе с чугунным снарядом. Возьми в руку (неважно, в какую) гирю того веса, с которым ты будешь тренироваться. Поставь ноги на ширину плеч, хорошенько выпрямись, расправь плечи, напряги бедра, ягодицы, мышцы кора и, сохраняя идеальную осанку, начни вращать гирю вокруг своего торса по часовой стрелке, передавая ее из руки в руку. Наращивай скорость вращения так, чтобы почувствовать центробежное ускорение гири. Через минуту смени направление вращения — тоже на минуту. Закончил? Это первый блок разминки. Сделай еще два таких и приступай к тренировке.

5. Броски

Освоив мах и рывок, можешь попробовать броски. Для этого ты делаешь мах, и в той части амплитуды, где гиря находится у тебя на уровне лица, отпусти ее, подкрутив снаряд кистью так, чтобы он летел вверх, а не вперед, и гиря в полете сделала хотя бы один полный кувырок. Первое время ловить гирю лучше не той рукой, которой ты ее бросаешь.

6. Ищи тренера

Освоил махи, рывки и простейшие броски? Ищи тренера по силовому жонглированию. Этим видом спорта не стоит заниматься серьезно без присмотра. Попробуй поспрашивать о нем в залах, где занимаются гиревым спортом. ■

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

ТЕКСТ:
ДЖОНАТАН ТОМПСОН,
АРТЕМ БЕТЕВ

ЗАЧЕМ ОГОРОД ГОРОДИТЬ

Обеспечь себя экологически чистыми природными медикаментами первой свежести. Как? Вырасти их на подоконнике — с нашей помощью.

УМЕНЬШИ БОЛЬ В МЫШЦАХ ИМБИРЕМ

- **Используй** Ешь 2 г сырого имбиря перед силовой тренировкой. По результатам исследования, опубликованного в Journal of Pain, такая дозировка на 25% снижает боль в мышцах после интенсивных физических упражнений.
- **Вырасти** Возьми корень имбиря и нарежь его на куски длиной 2,5–5 см — так, чтобы на каждом куске была почка (она похожа на "глазок" у картофеля). Для двух кусков подойдет круглый горшок диаметром 25 см. Закопай посадочный материал в грунт на 2,5–5 см и не забывай иногда поливать. Урожай можно доставать из-под земли через 6–10 месяцев.

ПОБЕДИ ГРИБОК СТОПЫ ЧЕСНОКОМ

- **Используй** Измельчи в блендере 6 зубчиков, разведи полученную массу в 500 мл горячей воды и дай настоятся 1 ч. Настой вылей в таз с горячей водой и парь в нем ноги 15 минут. Выполняй эту процедуру каждый день в течение недели. Как установили ученые из Восточного университета Венесуэлы, именно за такой срок содержащийся в чесноке ахоен способен справиться с микозом стопы.
- **Вырасти** Закопай дольки в грунт на глубину 2–3 см. Расстояние между дольками — 10 см. Выкопай урожай через пару месяцев, когда листья начнут подсыхать.

УСМИРИ БЕССОННИЦУ САЛАТОМ

- **Используй** Согласно исследованию, опубликованному в International Journal of General Medicine, вещества, содержащиеся в салате, способны на 30% уменьшить твои проблемы со сном. Съешь перед отбоем две горсти только что сорванного и нарезанного салата.
- **Вырасти** Распредели пять семян салата в горшке диаметром 30 см, закопав их на глубину 1 см. Через 3–4 недели можешь собирать урожай. Для этого срезай листья ножницами, а не выдирай салат с корнем. Тогда через несколько недель кусты снова обеспечат тебя снотворным.

ФОТО: MARCO VITTUR/STUDIO 33, LEGION-MEDIA

*ДЛЯ ВСЕХ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ В ЭТОЙ ЗАМЕТКЕ РАСТЕНИЙ, КРОМЕ АЛОЭ ВЕРА, ПОДОЙДЕТ ЛЮБОЙ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ГРУНТ ИЗ БЛИЖАЙШЕГО САДОВОГО МАГАЗИНА

ЗАЩИТИСЬ ОТ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО РИНИТА КРАПИВОЙ

- **Используй** Завари 3 столовых ложки мелко нарезанных листьев крапивы крутым кипятком и через 5 мин. процеди получившийся настой через марлю. Ученые из Университета Питтсбурга установили: в таком чае много антигистаминных компонентов, которые существенно облегчают симптомы сезонной аллергии на пыльцу.
- **Вырасти** Найди на природе ростки крапивы высотой 5–7 см и пересади его в круглый горшок диаметром 30 см. Используй, когда с одного куста ты сможешь нарвать листьев хотя бы на 2 дозы чая.

СПРАВЬСЯ С ПОРЕЗОМ АЛОЭ ВЕРА

- **Используй** Разломи листок растения, собери выделяющийся из него сок и нанеси на порез. Согласно исследованию, опубликованному в Journal of Dermatologic Surgery and Oncology, сок алоэ в 2 раза ускоряет заживление небольших повреждений кожного покрова.
- **Вырасти** Черенок алоэ вера можно купить в интернет-магазине суккулентов. Для растения будет достаточно круглого горшка диаметром 15–20 см. Грунт лучше приготовить самому, смешав одну часть любой лесной земли и одну часть крупного песка. Просто воткни черенок в землю.

ОЧИСТИ КОЖУ ЛАВАНДОЙ

- **Используй** Завари горсть цветов в 1 л кипящей воды и сделай себе паровую ванну для лица. Ученые уже давно доказали, что эфирные масла, содержащиеся в этом растении, снимают воспаление и борются с микробами.
- **Вырасти** Либо из семян, либо купив небольшой куст в магазине (поищи французскую, она компактнее). Горшок должен быть просторным. Если ты выбрал круглую посудину, пусть она будет диаметром не меньше 30 см. В грунт можно добавить толченую яичную скорлупу — лаванда любит известняковые почвы. ■

ТЕКСТ:
ДЭВИД ХОКМАН

ГОРДОН И ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ

Все голливудские артисты чванливы и глупы? Каждый из них всю жизнь играет одну и ту же роль? Ничем, кроме своей персоны, кокаина и пляжей Малибу они не интересуются? Спроси об этом Джозефа Гордона-Левитта.

Джозеф Гордон-Левитт

РОДИЛСЯ: 17.02.1981

РОСТ: 176 СМ

СНЯЛСЯ: В 63 ФИЛЬМАХ И ТЕЛЕСЕРИАЛАХ

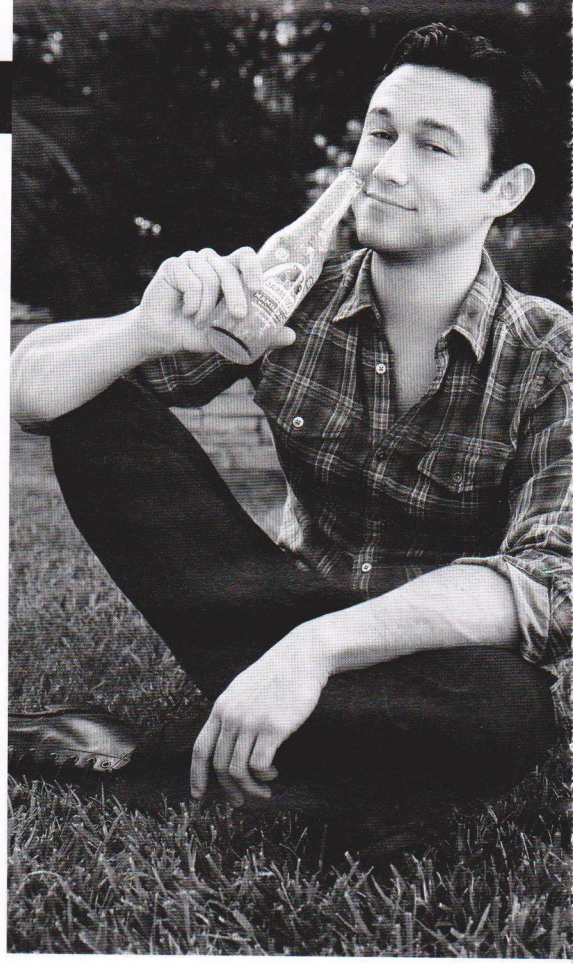
СНЯЛ: 6 ФИЛЬМОВ (5 — КОРОТКОМЕТРАЖКИ)

ГЕРОЙ ОБЛОЖКИ MH USA ЗА ОКТЯБРЬ 2013 ГОДА

В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ НАСТУПАЕТ ОЧЕРЕДНОЕ апокалиптическое утро. На Пятом шоссе перевернулся бензовоз, он догорает, выбрасывая в небо клубы черного дыма. Над местом аварии стрекочут вертолеты. Я сижу за столиком в хипстерском кафе Atwater Village, здесь стоит запах гари.

"Эй, парень, как дела?" Дальше — рукопожатие, улыбка с ямочками и дружелюбное, но необязательное "я Джо". Мне кажется, что дым сразу начинает рассеиваться и вертолетный шум затихает где-то вдали.

ФОТО: DOUG INGLISH



ДЖОЗЕФ ГОРДОН-ЛЕВИТТ, НАВЕРНОЕ, привык, что самые черные тучи расступаются, когда он оказывается рядом. Он был успешным актером еще до того, как закончил начальную школу. А знаменитым стал уже к 16 годам, снявшись в ситкоме "Третья планета от Солнца". Сегодня Джозефу 33, за последние два года в прокат вышла куча отличных картин, где он играл: "Темный рыцарь: Возрождение легенды", "Начало", "Линкольн". В недавних "Страстях Дон Жуана" (ну помнишь, там про порно и мастурбацию, а еще Скарлетт Йоханссон в коротких платьицах) он не только выступил в главной роли, но был также сценаристом и режиссером. Ну а летом этого года в прокате появится "Город Грехов 2" Роберта Родригеса, где Джозеф сыграл вместе с Микки Рурком и Брюсом Уиллисом. Да, тебе следует посмотреть на все это.

В какой-то момент к нашему столику подходит девушка, она явно нервничает, просит сфотографироваться. Гордон-Левитт охотно вскакивает и позирует. Голливудская чванливость — это не про него. "Нет никого, кому не нравился бы Джо", — сказала как-то Скарлетт Йоханссон. Впрочем, даже самые успешные люди вынуждены сражаться с теми же чудищами, что и простые смертные: страх за близких, тревога из-за карьеры.

"Я постоянно борюсь со всем этим", — Гордон-Левитт наклоняется ко мне через стол. В 2010-м умер его старший брат Дэниел — это хоть и не сказалось на его карьере, но, чтобы смириться с утратой, Гордону-Левитту потребовалось несколько лет.

"Моя жизнь — череда вопросов, — говорит он. — Почему я занимаюсь тем, чем занимаюсь? Почему я дружу с этим человеком? Живу ли я так хорошо, как мог бы? Многие считают, что сомнения — это что-то вредное, я же думаю по-другому. Я стараюсь все подвергать сомнению, чтобы быть уверенным, что делаю именно то, что нужно. Каждый день я задаю себе вопросы". Тебе, кстати, крайне повезло — специально для читателей MH Гордон-Левитт поделился ответами, которые он нашел на своем жизненном пути.

Ответ №1

СЧИТАЙ ЦЫПЛЯТ

Свою юность Гордон-Левитт провел по соседству с Голливудом, в калифорнийской долине Сан-Фернандо — его родители и сейчас живут в том же самом доме, в районе Шерман Оукс. Мама (скромный редактор на радио) учила его не ждать от жизни слишком многого, чтобы не разочаровываться. "Она возила меня на кастинги с шести лет. Высаживая из машины, мама всегда говорила: "Не считай цыплят до того, как они вылупятся". Свою первую роль в телефильме Джозеф получил в 7 лет, потом его стали звать в большое кино. "А затем я вырос и отказался следовать маминой поговорке. Теперь я всегда считаю цыплят. Когда ставлю цель, всегда представляю, как уже достиг ее. Конечно, если ты сильно на что-то надеешься, а этого не происходит, — тебе будет очень больно, но, поверь, это того стоит. Если ты хочешь, чтобы произошло что-то хорошее, нужно думать, что оно уже случилось".

Кстати, именно таким способом Гордон-Левитт залучил Скарлетт Йоханссон в свой фильм "Страсти Дон Жуана". "Я был незнаком со Скарлетт. Тем не менее больше года я представлял ее в этой роли. Она просто не могла отказаться". Гордон-Левитт полетел в город Альбукерке — там Йоханссон снималась в фильме "Мстители". Джо встретил ее на съемочной площадке. "У него не было никаких сомнений. Он сказал: "Ты единственная, кого я вижу в этой роли". У меня даже дыхание перехватило. Я сразу ответила: "Да! Когда съемки?" — рассказывала Скарлетт.

Ответ №2

ВЫХОДИ ИЗ ИГРЫ, ПОКА ВЫИГРЫВАЕШЬ

После шести сезонов в мегапопулярном ситкоме "Третья планета от Солнца" агенты убеждали подростка Джозефа стричь купоны, пока горячо, — и сняться в каком-нибудь еще комедийном проекте. Но Джо покинул Голливуд и стал учить французский в Колумбийском университете. "Я хотел, чтобы передо мной лежало неопределенное и полное возможностей будущее, такое же, как и перед моими друзьями-студентами, — говорит он. — У меня был план не иметь никаких планов". Так продолжалось, пока Гордону-Левитту не позвонил молодой и амбициозный агент Уоррен Завала. "Я сказал: тебе вовсе не обязательно всю жизнь играть такие же роли, как та, что принесла тебе успех. Есть и другие варианты", — вспоминает Завала. Он до сих пор агент Джо.

БЫСТРЫЕ ОТВЕТЫ

Джозеф Гордон-Левитт

1. **ДЕВИЗ**
   "Имей свое мнение, но рассматривай все возможности".
2. **ЧТО ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНУ СЕКСУАЛЬНОЙ**
   "Вот Скарлетт Йоханссон — прекрасная, прекрасная девушка. Но если сравнивать ее фигуру с другими, у многих похожая оснастка. У Скарлетт есть что-то еще — походка, взгляд. Вот что делает ее бесподобной".
3. **ЧТО ЛУЧШЕЕ НА ВЕЧЕРИНКЕ**
   "Танцы".
4. **КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ТЕБЯ УВАЖАЛИ**
   "Больше работай, и уважение придет".
5. **ФИНАНСОВЫЙ СОВЕТ**
   "Процитирую рэпера Канье Уэста: "Иметь деньги — это еще не всё. А не иметь их — это уже всё". Относись к деньгам внимательно, они очень полезный инструмент.
6. **ПО ЧЕМУ СКУЧАЕТ ИЗ ДЕТСТВА**
   "Свободное время".
7. **ПОКА НЕ СЫГРАЛ В ЯЩИК**
   "Хочу узнать все о древних традициях музыки и устного исполнения в Западной Африке".
8. **ПРИЯТНЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**
   "Смотреть передачу "Планета Земля" на BBC".
9. **ЛЮБИМОЕ МЕСТО ДЛЯ ОТДЫХА**
   "Мой дом в Лос-Анджелесе. Чтобы попасть туда с работы, не нужен никакой самолет".

"Я мог до конца жизни сниматься в ситкомах, жил бы безбедно, — говорит актер. — Но я взял паузу и в итоге не прогадал. Иногда нужно на время лечь в дрейф, чтобы увидеть всю картину в целом и сделать правильный выбор".

Ответ №3

БУДЬ ГОТОВ ВСЕ ИЗМЕНИТЬ

Поворотной для Гордона-Левитта стала роль в фильме "500 дней лета" (2009 год). Джо номинировали на "Золотой глобус" и стали приглашать в высокобюджетные картины.

Работа с большими режиссерами многому его научила. "Самые успешные из них тратят кучу сил, чтобы картина вышла такой, как они ее задумали. Но в любой момент готовы все изменить", — объясняет Джо. Во время съемок "Линкольна" Стивен Спилберг увидел, что я сижу на земле, — мы как раз должны были приступать к сцене с моим героем. Стивен посмотрел и сказал: "Ок, вот так и снимем. Так и должно быть". Потребовалось несколько часов, чтобы поменять весь кадр, но это неважно. Хороший режиссер каждую секунду думает о том, как сделать кино еще лучше".

Гордон-Левитт взял этот метод на вооружение и позволял своим актерам импровизировать на съемках "Дон Жуана". "Джо заботится о том, чтобы ты как актер чувствовал себя свободно и комфортно. Он мне как старший брат", — говорит Ченнинг Татум, сыгравший в фильме небольшую роль.

Ответ №4

НАЙДИ СЕБЕ ВТОРУЮ ЛЮБОВЬ

Съемок и сценариев Гордону-Левитту недостаточно. У него есть еще медиакомпания HitRECord, которую он основал в 2004 году, потратив около 1 миллиона долларов из собственного кармана. HitRECord — это интернет-сервис, который собирает авторские работы своих пользователей (музыку, анимацию, стихи, видео), чтобы потом использовать ее в разных проектах. "Мы выплатили нашим авторам 390 000 долларов в 2012 году", — говорит Гордон-Левитт.

Недавно, например, на кабельном канале Pivot вышло шоу, в создании которого использовали множество работ пользователей HitRECord. Гордон-Левитт как куратор проекта тратит до 15 часов в сутки, чтобы просматривать новый контент, и очень доволен этим занятием. "Когда я делаю то, что интересно, такая работа приносит больше всего счастья", — улыбается Джозеф. ■

SIMPLY CLEVER ŠKODA

НОВЫЙ ŠKODA RAPID. КУЗОВ ЛИФТБЕК И ВМЕСТИТЕЛЬНЫЙ БАГАЖНИК.

* Рапид. Старт продаж с 17.04.2014 г. Некоторые опции, представленные в рекламе, доступны за дополнительную плату или недоступны для заказа в России.

Реклама.

ТЕКСТ:
БЕН КУРТ

ПОЧЕМУ ОТ ПИВА РАСТЕТ ЖИВОТ?

Алкоголь — это не только жидкие калории. Это диверсант, который подрывает твой метаболизм. Наш герой Бен Курт поменял свои пивные привычки на месяц — и сбросил 5 кг. Выпьем же за это!

ФОТО: MATTHEW STACEY, GETTY/FOTOBANK

Я — НЕ ОБЖОРА, МАКАРОНЫ С МАЙОНЕЗОМ не люблю. Я довольно много двигаюсь и иногда — по вдохновению — могу в выходные сыграть в футбол с друзьями. Так откуда у меня это подобие спасательного круга на боках?

"Это алкоголь", — авторитетно заявил мне Анджело Тремпблей, профессор кинезиологии Университета Лаваля (Канада). Какой алкоголь? Я не выпивоха, позволяю себе пиво-вино в обычных ситуациях, до свинского состояния не надираюсь... Да и не верится, что какая-то жидкость приводит к образованию восьмого чуда света — идеально круглого пивного живота (у меня такого нет, но интерес к вопросу остается). Откуда в ней такая мощь?

"Твое тело воспринимает алкоголь как токсин, и при его поступлении бросает все дела, лишь бы поскорее избавиться от яда", — поясняет Анджело. — Топка, переплавлявшая белки и жиры в энергию, останавливается, и все, что ты съел, оседает у тебя на боках". Ого! В Калифорнийском университете посчитали: после пары коктейлей (примерно 30 г чистого алкоголя) организм начинает сжигать жир на 73% хуже, и длится этот эффект более 2 часов. А швейцарские ученые заметили: мужики, выпивающие по паре пива с каждым из трех приемов пищи, сжигали

в день на 450 калорий меньше, чем непьющие. Как у них штаны не трещат?

Все это звучит убедительно, так что я решил отказаться от алкоголя на четыре недели — в качестве эксперимента. Также за этот срок я наметил выяснить, как еще алкоголь способствует ожирению. Если выдержу, мне пообещали стаканчик вина.

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Чтобы пройти сквозь горнило воздержания, я позвал на помощь Роберта Дойла (он клинический психиатр из Гарварда) и Джозефа Новински (психолог из Университета Хартфорда). Сперва мы составили стратегию: самый простой способ избавиться от плохих привычек — заменить их хорошими. Мы вспомнили моменты, когда мне особенно хочется выпить: после работы (снять стресс), на вечеринке или в баре (чтобы наладить общение), в обед (так вкуснее) и перед сном (чтобы быстрее заснуть). Затем каждому пункту мы придумали замену. Начало вроде неплохое: теперь после работы я делаю 15-минутную зарядку, а затем закупаюсь минералкой. Эндорфины от упражнений плюс пара банок жидкости в желудке делают свое дело — я уже не так хочу выпить и чувствую себя бодрее.

- **Результат** Сбросил 1,5 кг, не отказав себе ни в какой еде.

Алкоголь нарушает сон

Как бы быстро ты ни отключался после стаканчика виски, не обманывайся: алкоголь вредит сну, и никак иначе. Послушай Кристофера Уинтера, специалиста Центра медицины сна штата Вирджиния: "Правильная работа твоего мозга зависит от ряда нейромедиаторов, отвечающих за смену фаз сна. Алкоголь вносит в эту схему путаницу, ты всю ночь ворочаешься, а утром ничего не соображаешь".

Во-первых, алкоголь является седативным средством, он подавляет сновидения (которые, в общем, несут важную функцию). А когда часам к трем-четырем утра организм, наконец, справится с ядом, мозг пытается наверстать упущенное — что приводит к прерывистому сну и кошмарам. Во-вторых, в фазе глубокого сна твое тело восстанавливает уровни гормонов и регулирует обмен веществ. А стаканчик крепенького перед сном нарушает этот процесс, приводит к разбалансированию всей энергетической системы — и на следующий день ты не понимаешь, когда голоден, а когда нет. Железный факт: невыспавшийся человек наедает за день в среднем на 560 калорий больше, чем тот, кто сладко спал в течение 8 часов.

- **Решение** Твоему организму необходимо время, чтобы вывести алкоголь. Ты можешь выпить дозу-другую после работы, но следи, чтобы до отхода ко сну алкоголь выветрился (на утилизацию 1 дозы организм тратит 1 час).

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Продавщица в магазине уже подмигивает мне: за минералкой я захожу каждый божий день. Банка в руке меня успокаивает. "Наша стратегия замены работает", — потирает руки Дойл. Я бы не был так уверен: с удовольствием превратил бы эту воду в вино. Мне не хватает вкусовых ощущений. Дойл предлагает отправиться по магазинам в поисках новых вкусов. "Пробуй то, чего раньше не пробовал, это тебя отвлечет. Воспринимай это как дегустацию вина, — острит Дойл, — и потакай другим своим слабостям. Накупи горького шоколада и сыров".

- **Результаты** Бам — и я сбросил еще 2 кг.

Ты переедаешь, потому что пьешь

Едва захмелев, сразу начнешь заигрывать с угощениями пожирнее. Алкоголь вызывает прилив дофамина, поднимающего настроение. На снимках МРТ видно, что у выпивающих парней снижается активность зоны мозга, ответственной за распознавание угроз, а активность зон, отвечающих за поощрение, наоборот, возрастает. И вот ты уже лопаешь двойной бургер в два часа ночи. Он же такой вкусный.

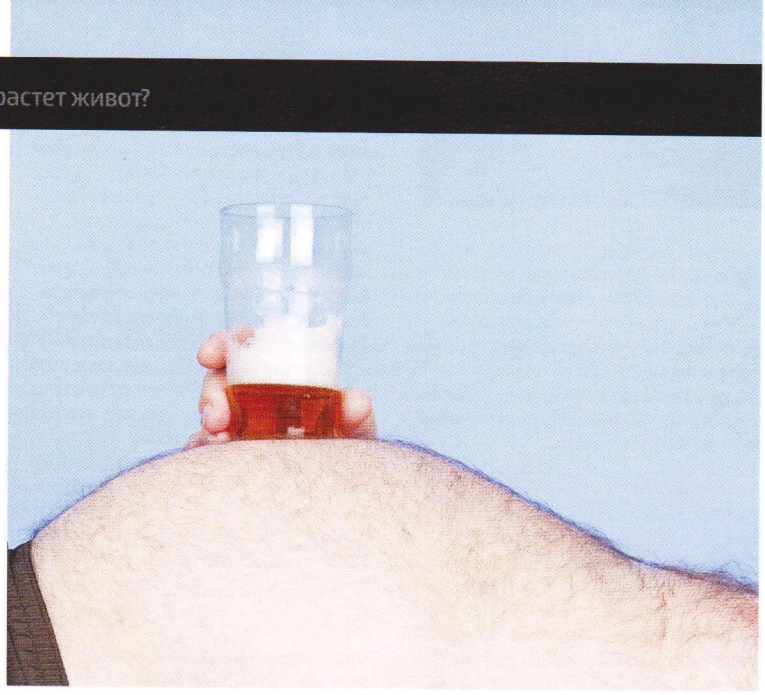
После нескольких кружек в твоем организме бушует грелин, гормон, стимулирующий аппетит, и нейропептид галанин, заставляющий тебя хвататься за кусок пожирнее. Это называется "гиперфагия", нездоровое повышение аппетита. Нетрезвый мужчина съедает в среднем на 433 калории и на

SIMPLY CLEVER ŠKODA

НОВЫЙ ŠKODA RAPID.
ПРОСТОР ДЛЯ ПАССАЖИРОВ
НА ЗАДНИХ СИДЕНЬЯХ.

* Рапид. Старт продаж с 17.04.2014 г. Некоторые опции, представленные в рекламе, доступны за дополнительную плату или недоступны для заказа в России.

Реклама.



9% жира больше, чем трезвый, показывают исследования.

● **Решение** Замедли поступление алкоголя в кровь. Закинув в желудок еды, ты способен притормозить абсорбцию алкоголя аж на 57%. А значит, твое нутро будет лучше перетапливать весь тот жир, что ты в него отправил. Выпей уже после того, как съел половину порции. А как закончишь с обедом, заканчивай и с выпивкой.

Используй старый трюк: запивай каждую порцию алкоголя стаканом воды. H_20 займет в твоем желудке объем, что также замедлит абсорбцию алкоголя. А дома имей запас овощей или фруктов — когда ты придешь домой из бара и плюхнешься перед теликом, ешь яблоки, а не чипсы.

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

Ни после работы, ни за обедом меня не тянет выпить. После дня в офисе я регулярно делаю упражнения (привет, эндорфины), а благодаря новым блюдам в меню я с интересом усаживаюсь за стол. Я сочетаю местные и иностранные сорта сыров с плесенью, полюбил выдержанный чеддер с яблоками, грушами и грецкими орехами. Перед сном я грызу темный шоколад. Он вызывает прилив дофамина, как и красное вино. Раньше в супермаркетах я болтался перед стойками с пивом, теперь перед витринами с шоколадом и сыром. Дойл не врал, выбирать новые блюда весело!

● **Результат** Вернулись 1,5 кг. Шоколад и сыр, что поделаешь.

Алкоголь переполнен калориями

На грамм алкоголя приходится 7 ккал. Больше только в жире — 9. Правда, 20% калорийности алкоголя сжигается при метаболизме, так что в остатке ты получаешь чуть больше 5 ккал с каждого грамма. (Но в коктейлях используются еще и калорийные сиропы — один выпьешь, и как булочку съел). В общем: ты рискуешь прибавить в весе, если выпиваешь больше двух порций алкоголя в день — например, не пару пива, а три-четыре.

Однако употребляя умеренно, можно и вовсе не толстеть. Слово ученым: мужчины, ежедневно принимающие 1 порцию алкоголя, полнеют на 21% реже, чем те, кто не пьет совсем. А если ты пьешь не абы что, а вино, то можешь позволить себе и пару бокалов — красненькое способно замедлять процесс накапливания жира в жировых тканях, а также сокращать размер жировых клеток. Вот потому в разделе "Решение" своей статьи я и не настаиваю на полной трезвости.

● **Решение** Следишь за талией — пей вино. От крепких напитков тебя разнесет с большей вероятностью, а от пива — совершенно точно.

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

Последнее испытание — пойти с друзьями в бар и выйти трезвым. Наливаю себе в стакан минералки, добавляю лед и лайм — что твой джин-тоник. Когда кто-то из приятелей интересовался, не вынашиваю ли я ребенка, я все валил на врача: "У меня высокий уровень сахара в крови. Врач запретил пить". Меня по-прежнему тянет к запотевшей бутылочке перед сном, но я стал заниматься йогой и больше читать. Я лучше сплю и просыпаюсь бодрым.

● **Результат** Урезал потребление сыра и шоколада и сбросил еще 1,5 кило. Итого: минус 4,5 кг лишнего веса за месяц. Но Дойл как-то проговорился, что ежедневно пропускает бокал вина. Последую, пожалуй, его примеру. ■

ЧТО ПЬЕМ

Первый шаг к нормальному весу — это освоение устного счета. Поехали!

МЕРЫ И КАЛОРИИ

ПИВО (330 МЛ)
100–150 ккал

ВИНО (150 МЛ)
красное = 125 ккал
белое = 120 ккал

ДЖИН, РОМ, ВОДКА ИЛИ ВИСКИ (50 ГРАММ)
Крепость 40 = 97 ккал
Крепость 45 = 110 ккал

1 МАРТИНИ + 2,5 БОКАЛА КРАСНОГО ВИНА + 1 СТОПКА ВИСКИ = 1 "БИГ МАК" (550 КАЛОРИЙ)

КАК ЗАЛИВАЕТ

Худеешь — пей вино

12%
"лишней" выпивки, в сравнении с обычной порцией, ты наливаешь в бокал с широким горлом.

12%
сверх обычной порции наливают в стакан, если он стоит на столе, а не находится в руке.

43%
На столько больше вина в твоем бокале, если тебе наливали дома, а не в ресторане.

5
порций в бутылке вина 750 мл. Наливай аккуратно, оттачивай свою точность.

ТЕКСТ:
ХЕЛЕН БОУНЭС

МАДАМ, ГОВОРИ

Психологи проверили и сообщают: общаясь в одном стиле, пары сближаются быстрее. Выучи эти нехитрые лингвистические приемы и внимательнее слушай, что красавица говорит.

ОТВЕТЬ НА ЗАПРОС

Она говорит: *"Приятно познакомиться"*
Отвечай: *"Мне тоже очень приятно. Могу я купить тебе выпить?"*
Почему? Она приветствует тебя формально — отвечай тем же, даже если обычно ты общаешься в другой манере. Лингвисты называют этот прием аккомодацией. "Существует принцип "привлекательности похожего", и он работает как часы", — утверждает лингвист Эрез Ливон. Не надо объяснять, как важно первое впечатление, — ничего страшного, если ты немного подыграешь, чтобы узнать ее получше.

ПОЙМАЙ ЕЕ ВОЛНУ

Она говорит: *"Моя любимая часть отпуска — сидеть на пляже и смотреть на закат"*
Отвечай: *"Идеальная картина. Ее можно представить себе, когда навалилось много работы"*
Почему? У каждого человека главенствует одна репрезентативная система: визуальная, слуховая или кинестетическая. Если в ее речи преобладают слова "смотреть", "увидеть" и подобное — похоже, она визуал. Припомни все слова того же ряда ("картина", "представить" и прочее), чтобы показать ей, что вы на одной волне. Если она аудиал — ты узнаешь, что она слышала, если кинестетик — посвятит тебя в свои тактильные ощущения.

ЧИТАЙ МЕЖДУ СТРОК

Она говорит: *"Не могу вспомнить, как называлось то потрясающее вино, я пробовала его в Италии..."*
Отвечай: *"О, а где именно ты была в Италии?"*
Почему? "Мужчины склонны воспринимать речь собеседника буквально. А женщины любят поиграть в "пойми, что я задумала", — кому, как не бихевиористу Эмме Джеймс об этом знать, — следи за деталями. Если она что-то упоминает — наверняка она делает это не просто так". На самом деле она хочет поговорить не о вине, а о том, что путешествует и даже была в Италии! Вот и поддержи это желание. А бутылочку вина, тем не менее, заказать не помешает.

СБЛИЖАЙСЯ

Она говорит: *"Он пообещал принести меню через минуту"*
Отвечай: *"Отлично, похоже, что он расторопный: мы в надежных руках"*
Почему? Лекцию прочтет Джеймс Пеннебейкер, декан факультета психологии Техасского университета: "Когда двое используют одни и те же служебные слова и местоимения (особенно личные — "он", "нам", "мы"), они быстрее находят общий язык. Дело в зоне Брока — области мозга, которая обрабатывает служебные слова. В этой же зоне расположено больше всего зеркальных нейронов — клеток, позволяющих нам "зеркалить" эмоции и действия". Настройся на ее зону Брока, а оттуда и до зоны бикини недалеко.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

“Я ВЫБЕРУ РЕСТОРАН, А ТЫ РЕШИШЬ, ЧЕМ МЫ ЗАЙМЕМСЯ ПОСЛЕ. ИДЕТ?”

ПОДДЕРЖИ ИНТЕРЕС

Она говорит: *“Мне так нравится новый альбом Arctic Monkeys”*
Отвечай: *“Да, и какие остроумные тексты! Какая песня тебе нравится больше?”*
Почему? Ладно, ты уверен, что все творчество Arctic Monkeys — это мяуканье для девочек. Но попробуй найти в них плюсы. Поддерживай высказанные ею идеи, заканчивай ее предложения. Этим хитрым приемом пользуются многие женщины: “сотрудничая” в разговорах, они демонстрируют, как много у них общего. Впрочем, необязательно мучительно поддерживать разговор на тему, в которой ты не смыслишь. В таком случае поскорее переводи игру на другое поле.

УДВОЙ ШАНСЫ

Она говорит: *“Чем займешься на выходных?”*
Отвечай: *“Зависит от того, что предпочтешь ты: поесть суши или сходить на концерт твоих любимых Arctic Monkeys”*
Почему? “Ты и не заметил, как ловко применил “путаницу понятий”, — нахваливает тебя Пеннебейкер, — ей ты даешь иллюзию выбора, а тебя самого устраивает любой результат”. Это эффективный прием, но лучше придержи его напоследок — выйдет неловко, если ты в ее планы на выходные не включен или ей не нравятся оба варианта. Если есть сомнения, используй вариант помягче: “Давай я выберу ресторан, а ты решишь, чем мы займемся после. Идет?” Это “условное завершение” — не четкое предложение, но приглашение к переговорам.

Импульс №2

СТОИТЬ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

1/3

ЖЕНЩИН ЖАЛУЮТСЯ, ЧТО ИХ ПАРТНЕРЫ НЕДОСТАТОЧНО ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЮТ ИХ ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА. УЧИСЬ ОБЩАТЬСЯ С ДЕВУШКОЙ ПРАВИЛЬНО НА СТР. 84

56

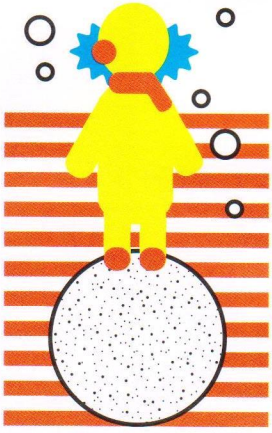
КГ — ВЕС САМОЙ БОЛЬШОЙ СПОРТИВНОЙ ЦЕЛЬНОЛИТОЙ ГИРИ. КАК УПРАВЛЯТЬСЯ С ЭТИМ СНАРЯДОМ — ЧИТАЙ НА СТР. 70

КРУЖКА

СТАУТА (СОРТ ТЕМНОГО ПИВА) ЕЖЕДНЕВНО НА 30% УМЕНЬШАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ. КАК ВЫПИВАТЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ — НАПИСАНО НА СТР. 80

07.12.2008

ГОДА НА БРОДВЕЕ СОСТОЯЛАСЬ ПРЕМЬЕРА SLAVA'S SNOWSHOW ВЯЧЕСЛАВА ПОЛУНИНА, ОДНИМ ИЗ ПРОДЮСЕРОВ ШОУ БЫЛ ДЖОЗЕФ ГОРДОН-ЛЕВИТТ. ЧЕМ ЕЩЕ ЗАНИМАЕТСЯ ЭТОТ АКТЕР В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ СЪЕМКАМИ — НА СТР. 76



НА СТОЛЬКО УМЕНЬШИТСЯ КОЛИЧЕСТВО ПЫЛИ И ВСЯКИХ ХИМИКАТОВ В ВОЗДУХЕ, ЕСЛИ ЗАВЕСТИ В ДОМЕ РАСТЕНИЯ. ЧТО ВЫРАСТИТЬ НА ПОДОКОННИКЕ С ОСОБОЙ ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ — В КАРТИНКАХ НА СТР. 74

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

ПЕРЕМЕНЫ ПОЛА

В ФИЛЬМЕ "NEED FOR SPEED: ЖАЖДА СКОРОСТИ" АКТЕР ААРОН ПОЛ ЕЗДИТ НА 426-СИЛЬНОМ FORD MUSTANG, КОТОРЫЙ ВООБЩЕ-ТО ЕЩЕ И В ПРОДАЖУ НЕ ПОСТУПИЛ. А МЫ СОБРАЛИ ДЛЯ ТЕБЯ СВЕДЕНИЯ О 10 ПРЕДМЕТАХ, КОТОРЫЕ ИГРАЛИ ОПРЕДЕЛЕННУЮ РОЛЬ В ПРОШЛОМ ААРОНА.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН

Аарон Пол

РОДИЛСЯ 27.08.1979

ПОЛНОЕ ИМЯ — ААРОН ПОЛ СТЁРТЕВАНТ

ГРАЖДАНИН США, ПОТОМОК ЭМИГРАНТОВ ИЗ АНГЛИИ, ГЕРМАНИИ И ШОТЛАНДИИ. ЖЕНАТ НА ЛОРЕН ПАРСЕКЯН. ПРИНИМАЛ УЧАСТИЕ В 24 КИНОФИЛЬМАХ И 36 СЕРИАЛАХ.

1.

ВАННА

В маленьком городе Эммет в штате Айдахо (США) в 1979 году жили около четырех тысяч человек. Где-то на окраине Эммета стоял дом, а в доме была ванна, в которую 27 августа вынырнул новорожденный Аарон. Схватки у его мамы Дарлы случились неожиданно, на месяц раньше срока. Единственное, что успел сделать отец будущего актера, — сунуть супругу в ванну и принять роды. Аарон стал пятым ребенком в семье и прожил в Эммете до 17 лет.

2.

БИБЛИЯ

Отца Аарона звали Роберт Стёртевант, и он был баптистским пастором. Аарон, который позже прославится ролью обаятельного наркомана (см. пункт 10), с детства любил мультсериал "Черепашки ниндзя", но свободное время проводил, в основном, за Библией — он до сих пор способен в подробностях пересказать любой ветхозаветный сюжет. "Мне нравилось ходить в церковь. Я вырос на заповедях", — вспоминал позже Аарон. А пока ты читаешь эти строки, в прокат готовится выйти фильм "Исход" Ридли Скотта (в России его можно будет увидеть в декабре 2014 года). В знаменитой истории блужданий евреев по пустыне Аарон сыграл Иисуса Навина — надо ли говорить, что к съемкам наш герой был полностью подготовлен.

3. 14-ЛЕТНЯЯ TOYOTA COROLLA

В 1996 году Аарон с матерью (отец на тот момент уже ушел из семьи) уселись в свою старую угловатую Toyota Corolla, прихватили накопления ($6000) и отправились в Лос-Анджелес. Дарла планировала сделать из сына кинозвезду, юный Стёртевант не возражал. Поначалу Аарон и Дарла сняли скромную квартиру, где обои отставали от стен, а холодильник тарахтел так, словно вот-вот взорвется. Пол ходил по кастингам и медленно сходил с ума. "Мне казалось, я оказался среди психически больных. Все вокруг нервные, шумные, куда-то бегут, суетятся. Это были нелегкие дни — Эммет, где я родился, казался мне другой Вселенной", — скажет он позднее.

4. НОМЕРОК ДЛЯ ГАРДЕРОБА

Чтобы стать ближе к кино, Аарон устроился гардеробщиком в кинотеатр при студии Universal Studios в Голливуде. Целыми днями (рабочий график — день через два) он забирал у посетителей номерки и вешал одежду на вешалки. А еще пялился на земной шар, опоясанный кольцами. Это изображение, символ Universal Studios, всегда встречало Аарона при входе на работу: "Я, разумеется, тайно думал, что столкнусь нос к носу с каким-нибудь воротилой от кинобизнеса. Он взглянет на меня и скажет: "Какой же ты клевый парень. И что ты прозябаешь здесь целыми сутками? У меня есть для тебя отличная роль".

5. ЖВАЧКА JUICY FRUIT

Эта жевательная резинка появилась на прилавках американских магазинов еще в 1893 году. Аарон Пол поддержал продажи этого продукта в 1999-м — снялся в рекламном ролике, который фанаты актера до сих пор выкладывают на YouTube. Эти 30 секунд стали его первой ступенькой на пути к карьере: в клипе Аарон так хочет жвачку, что силой мысли выдергивает ее из кармана мужчины. В этом же году Аарон снимется в рекламе хлопьев Corn Pops и в ролике с ванильной Coca-Cola.

ЧТО ТАКОЕ NEED FOR SPEED

Серия гоночных видеоигр (всего вышло 20), которую с 1994 года и по наши дни выпускает компания Electronic Arts. Первая игра серии так и называлась The Need for Speed, последняя вышла в 2013-м под именем Need for Speed: Rivals.

6.

КОМПАКТ-ДИСК ГРУППЫ KORN

Пока Аарон выдает пальто посетителям кинотеатра, в своем плеере он слушает альбом ню-металл-группы Korn 'Follow The Leader'. Четыре года спустя он станет популярным актером и подружится с участниками Korn — те даже пригласят его сняться в их клипе Thoughtless (2002). По сюжету, над подростком (его играет Аарон) издеваются ученики в школе, а в конце герой крайне жестоко мстит — сильно (поверь нам, действительно сильно) тошнит на обидчиков, те разлетаются в разные стороны. Аарон появился на концерте Korn в Нью-Йорке, когда 10 июня 2002 года музыканты впервые публично исполняли Thoughtless.

7.

ПАКЕТ ЧИПСОВ FRITO-LAY

В 1999 году Аарон получит первую роль в крупном проекте — сериале "Беверли-Хиллз, 90210", который уже гремит на всю страну: "У меня был чудовищный стресс. Видимо, поэтому я все время ел чипсы в перерывах между съемками. Мне казалось, я поймал удачу за хвост и очень боялся ее упустить. Сколько я съел пакетиков с Frito-Lay? Ну больше сотни точно. С тех пор смотреть на них не могу". Удачу он не упустил. За следующие десять лет Пол снимется чуть ли не во всех крупных сериалах США, вот лишь некоторые: "Третья планета от Солнца" (1999),"Секретные материалы" (2001), "Скорая помощь" (2003). И покорит киноэкран: ты видел его, например, в "Миссия невыполнима-3" (2006), "Последний дом слева" (2009) и "В хлам" (2012).

8.

КОЛЕСО ОБОЗРЕНИЯ

Аарон Пол познакомился со своей женой Лорен в 2011 году на трехдневном фестивале музыки и искусств в долине Коачелла (город Индио, штат Калифорния). Колесо обозрения здесь видно издалека, а если купить билет и забраться в кабину, то откроется панорама окрестностей. Но в момент первого случайного знакомства Аарон и Лорен на нем не катались — они тогда даже не обменялись телефонами. Через год они случайно встретятся на фестивале снова и поднимутся вдвоем на колесо обозрения. А еще через год, в мае 2013 года, сыграют свадьбу.

9.

РОЗОВЫЙ ПЛЮШЕВЫЙ МЕДВЕДЬ

Обгоревший и одноглазый, кислотно-розового цвета. Его можно увидеть в одном из эпизодов сериала "Во все тяжкие" (Breaking Bad). Медведь стоит на почетном месте в доме Аарона — когда съемки сериала закончились, он забрал медведя на память. Еще у актера есть простреленные двери грузовика, а вот дверь от знаменитого дома на колесах (там герои проводят львиную часть времени) стырить не удалось — ее отправили в музей сериала. "Во все тяжкие", где актер сыграл наркомана Джесси, сделал Аарона по-настоящему знаменитым: он два раза (в 2010 и 2012 году) получал "Эмми" "за лучшую мужскую роль второго плана в драматическом телесериале".

10.

ЧЕРНАЯ КОЖАНАЯ КУРТКА

Именно в такой куртке ходит даровитый автомеханик Тоби Маршалл из фильма "Need for Speed: Жажда скорости", вышедшего в прокат в марте 2014 года. Тоби, которого сыграл Аарон Пол, участвует в нелегальных гонках. Фильм основан на одноименной серии игр, и судя по тому, что в этой серии уже вышло 20 релизов, Аарону еще долго предстоит быть Тоби. ■

ФОТО: LEGION-MEDIA

4 ФАКТА О ФИЛЬМЕ "NEED FOR SPEED: ЖАЖДА СКОРОСТИ"

150

в таком количестве фильмов исполнил трюки каскадер Скотт Во. "Need for Speed: Жажда скорости" — второй фильм, который Во снял в качестве режиссера. Первым (2012) был "Закон доблести" ("военные десантируются в джунглях при помощи прыжка HALO и окружают лагерь террористов... На заре их должны поддержать бойцы SWCC, которые плывут к лагерю на катерах SOC-R и уже запустили БПЛА..."). Стоит ли удивляться, что обе картины просто переполнены трюками?

434,211 КМ/Ч

максимальная скорость, на которую пока удалось разогнать автомобиль Bugatti Veyron, самый быстрый серийный автомобиль в мире — его ты тоже увидишь в фильме, как, впрочем, и Koenigsegg Agera R и Lamborghini Sesto Elemento.

160 КМ/ЧАС

На такой скорости в фильме снято большинство трюков. Прежде чем приступить к съемкам, актерам устроили курсы по экстремальному вождению на гоночном треке Willow Springs в Калифорнии. "Скотт хотел, чтобы мы не только освоили на практике все возможные маневры, но и получили представление о том, насколько красиво эти маневры выглядят со стороны", — вспоминал Аарон. В итоге Аарон Пол научился делать полицейский разворот — посмотри внимательно, в одной из сцен фильма его герой Тоби уверенно дергает за ручник и разворачивается за рулем Koenigsegg Agera R. Этот момент снимали без каскадеров.

ПРУЖИНА

Помогала снимать трюки в "Жажде скорости". Обрати внимание, во время одного из заездов в фильме автомобиль Saleen S7 врезается в полицейский внедорожник и переворачивает его. Снимали это так: под джип установили мощную пружину, которая в нужный момент срабатывала, и автомобиль летел вверх тормашками.

СЛУШАЮТ И ПО

ОСТОРОЖНО, ВОЗБУЖДЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ

ВИНУЮТСЯ

ГОВОРЯТ, НА КОНЦЕРТЕ СТАСА МИХАЙЛОВА ЖЕНЩИНЫ ИСПЫТЫВАЮТ ОРГАЗМ В СРЕДНЕМ В ДВА РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ В ПОСТЕЛИ СО СВОИМИ ПАРТНЕРАМИ. ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ, КАКИЕ ЕЩЕ ЧУДЕСА МУЗЫКА СПОСОБНА ТВОРИТЬ СО СЛАБЫМ ПОЛОМ, МЫ ОПРОСИЛИ 1500 ДАМ И ТЕПЕРЬ ГОТОВЫ РАССКАЗАТЬ ТЕБЕ ВСЕ О ТОМ, ЧТО ИМЕННО ОНИ ЛЮБЯТ УШАМИ. ЭТО СОКРОВЕННОЕ ЗНАНИЕ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ИГРАТЬ НА ИХ ЧУВСТВАХ САМЫЕ ЦИНИЧНЫЕ КОНЦЕРТЫ.

ДЭВИД МОРТОН

ВЫСТУПАЮТ НА РАЗОГРЕВЕ

Узнай, как музыка влияет на ее тело, и перемотай сразу до самого лучшего момента.

ПЕСНЯ ВЕРТИТСЯ В ГОЛОВЕ

Музыка, которая нравится человеку, отзывается в тех участках мозга, которые связаны с эмоциями, речью, памятью и двигательной активностью (поэтому твоя девушка начинает постукивать ножкой в такт или пританцовывать при первых же аккордах любимого хита). Но что еще важнее, журнал Nature Neuroscience утверждает, что любимая мелодия вызывает мощный прилив дофамина — того самого гормона удовольствия, который выделяется во время секса. Именно поэтому рок-музыкантам на сцену фанатки чаще кидают трусики, а не букеты цветов.

ПРОБЕЖАЛА ИСКРА

Музыка повышает электропроводимость ее кожи, обнаружили исследователи из Университета Монреаля (отсюда у девушек мурашки по коже во время концерта Адель). Твоя задача не терять времени даром: секс-тренер Дебби Херберник советует в такие моменты обострить ее ощущения прикосновениями — стимуляция кожи приводит к выделению феромонов, которые усиливают ее желание.

ВО ВСЮ ГРУДЬ

Когда ее кожа особо чувствительна, касания сосков могут быть для нее болезненными, так что не пытайся прибавлять на них громкость или искать нужную волну. "Попробуй гладить ее грудь ладонью, а не пальцами, — говорит секс-тренер Ники Ходжсон. — Соски же лучше вообще не задевать, а то можно сбить все настройки".

РИТМ-ГЕТЕРА

Исследование, проведенное Американской психологической ассоциацией, показало, что быстрая музыка заставляет ее сердце биться быстрее и повышает давление, то есть запускает те же процессы, которые предшествуют оргазму. Выбирай ритмичную музыку, когда чувствуешь, что она уже почти готова.

ОСТОРОЖНО, МОКРЫЙ ПОЛ

Не обращай внимания на то, что в порно саундтреки занудны и до тошноты чувственны. Реальную девушку таким не завести. Недавнее исследование, проведенное на медицинском факультете Университета штата Мэриленд, показало, что скорее ее тело на нужный лад настроит прослушивание веселой, радостной музыки — она вызывает расширение сосудов, а следовательно, увеличение притока крови и усиление оргазма.

СТОИТ НА ТРЕХ ХИТАХ

Этот научно выверенный сборник песен от нашего любимого научного заведения — Института терапии, образования и исследования секса в Сиэтле. Он гарантированно поможет ей достичь крещендо.

УДОВОЛЬСТВИЕ
ВРЕМЯ
Начни с текстов с намеком, чтобы создать у девушки правильный настрой.
• РИТМ-ЭНД-БЛЮЗ Blackstreet ft. Foxy Brown, Gotta Get You Home
• ПОП Madonna, Justify My Love
• РОК Jimi Hendrix, Foxy Lady
Рост темпа ускоряет сердцебиение и дыхание — смотри, как часто поднимается ее грудь.
• РИТМ-ЭНД-БЛЮЗ Ludacris, Sex Room
• ПОП INXS, Need You Tonight
• РОК Kings Of Leon, Sex On Fire
Прилив крови к ее гениталиям достиг пика. Поддержи его песней в быстром темпе.
• РИТМ-ЭНД-БЛЮЗ Trey Songz, Neighbors Know My Name
• ПОП Goldfrapp, Ooh La La
• РОК Guns N'Roses, Rocket Queen
Для оргазма нужно нечто эпическое, и оно есть у нас. И бис тоже не забудь.
• РИТМ-ЭНД-БЛЮЗ Keith Sweat, Nobody
• ПОП Lana Del Rey, Blue Jeans
• РОК Nine Inch Nails, Closer
Закрепи у нее в голове четкую связь между тобой и приятным приливом эндорфинов.
• РИТМ-ЭНД-БЛЮЗ Corinne Bailey Rae, Closer
• ПОП Rihanna, Cheers (Drink to That)
• РОК Jeff Buckley, Hallelujah
ЖЕЛАНИЕ
ВОЗБУЖДЕНИЕ
ПЛАТО
ОРГАЗМ
ЗАВЕРШЕНИЕ

97% ОПРОШЕННЫХ НАМИ ЖЕНЩИН ЗАЯВИЛИ, ЧТО ИХ ВОЗБУДИТ САМ ФАКТ ТОГО, ЧТО МУЖЧИНА СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ НИХ СОСТАВИЛ СПИСОК ПЕСЕН

4/10 ИЗ НИХ ПРИЗНАЛИСЬ, ЧТО ГРЯЗНЫЕ СЛОВЕЧКИ В ПЕСНЯХ НАСТРАИВАЮТ ИХ НА БОЛЕЕ АВАНТЮРНЫЙ ЛАД

ЗАГЛЯНИ В ЕЕ ПЛЕЕР

Композиции на ее iPod расскажут тебе, собирается ли она допустить тебя за кулисы или нет.

В исследовании Дэниела Мюллензифена, занимающегося психологией музыки в Колледже Голдсмита в Лондонском университете, говорится, что есть прямая связь между тем, что нравится человеку в музыке, и его сексуальным поведением. Так что исполнитель не менее важен, чем песня, и ее iPod может многое рассказать о ней. Если в нем много треков Рианны, ты можешь быть уверен, что она не монашка. Если много Кобзона — в том, что она не Рианна.

В 2011 году ученые с факультета психологии Гронингенского университета выяснили, что музыка так сильно влияет на настроение, что люди начинают представлять грустные лица после одного только прослушивания печальной песни. Если в списке последних прослушанных песен на ее плеере полно меланхоличных композиций, значит, вечер вряд ли закончится удачно.

Точно неизвестно, почему мы получаем удовольствие от таких абстрактных вещей, как музыка, но мы получаем его. Исследование, проведенное в Университете МакГилла в Канаде, показало, что прослушивание любимых песен приводит к росту уровня дофамина. Если ей нравятся классические хиты, поставь их, и будешь вознагражден ее хорошим настроением и расположением.

ЗВУКИ НЮ

Редактор технических обзоров журнала DJmag Майкл Уилсон впервые в жизни получил задание отобрать такое оборудование для воспроизведения музыки, чтобы девушке не хватило терпения дослушать до конца даже одну песню.

КАБЕЛИ

Oyaide Neo d+ (от 1200 руб.*)

Дай настоящему кабелю вступить в контакт. Перед тобой полный спектр шнуров для соединения всего со всем. Сделаны они из материалов класса High End, чтобы обеспечить идеальную передачу аудио с твоего оборудования в ее уши.

ОСНОВНОЕ УСТРОЙСТВО

Bowers & Wilkins A7 (от 5790 руб.)

Наличие системы AirPlay означает, что устройство способно проигрывать твои MP3-файлы по Wi-Fi хоть с телефона, лежащего в кармане.

НАУШНИКИ

AiAiAi TMA-1 (от 7 386 руб.)

Такими пользуются гуру вроде Джеймса Мерфи из LCD Soundsystem. Но на ней они будут смотреться гораздо лучше, особенно если останутся ее единственной одеждой.

КОЛОНКИ

Zikmu Parrot от Филиппа Старка (от 39 990 руб.)

Эти колонки выдают идеально сбалансированную акустическую картину вне зависимости от их расположения и могут проигрывать композиции с твоих "яблочных" устройств, компьютера, телевизора, а возможно, и прямо из твоей головы.

ДОМАШНИЙ DJ-ПУЛЬТ

Numark iDJ Pro (от 21 450 руб.)

Можешь подключить свой iPod прямо к этому пульту и воспользоваться приложением Alogriddim для диджеев. В пульте есть все, что можно ожидать от профессионального устройства, при стоимости в разы меньше.

*все цены указаны по market.yandex.ru

КАК ВЫБРАТЬ "ВАШУ" ПЕСНЮ

Сравни свои любимые композиции с ее, чтобы выбрать песню, которую вы оба ассоциируете с хорошим времяпрепровождением.

	ОНА ХОЧЕТ	ТЫ ХОЧЕШЬ	ВАША ПЕСНЯ	НАУЧНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ
СКРОМНАЯ	Adely, Someone Like You	Massive Attack, Girl I Love You	Fleetwood Mac, Gold Dust Woman	Исследование, проведенное в Колледже Голдсмита в Лондонском университете, показало, что и мужчины и женщины предпочитают более дребезжащий вокал для создания интимной обстановки. Но думай лучше о Стиви Никс, а не об AC/DC.
ЭКСТРАВЕРТ	Rihanna, If It's Lovin' That You Want	Ice Cube, It Was A Good Day	The Roots ft. Erykah Badu, You Got Me	"Неожиданные моменты" в музыкальных композициях вызывают больше эмоций, уверены ученые Университета МакГилла в Канаде. Они говорят, что песня с часто меняющимся ритмом вызовет более сильную реакцию. Поверишь или проверишь?
СЕРЬЕЗНАЯ	Sinead O'Connor, Nothing Compares 2U	The National, Terrible Love	Massive Attack, Teardrop	Когда вокал то трубит, то опускается до шепота, в теории музыки это называется "динамическими оттенками". И чем больше таких оттенков в песне, тем больше она влияет на настроение — говорит исследование Колледжа Голдсмита. Элизабет Фрейзер тебе в помощь, друг.

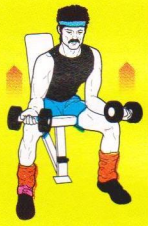
ФОТО: WARWICK SAINT, GETTY/FOTOBANK

И ЕСЛИ ТЕБЕ ПРИДЕТСЯ ТАНЦЕВАТЬ

Позволь Марку Шорту, преподавателю танцев в Лондонской городской академии, сделать из тебя танцора, которому ничто не мешает. Вот его золотые правила.

ЗНАЙ СВОЕ ТЕЛО

Обучение танцам начинается в качалке. "Чем лучше ты знаешь, в какой ты форме, тем лучше покажешь себя на танцполе".

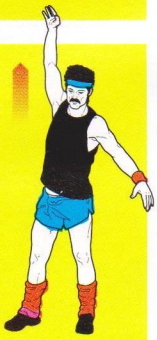


ДВИГАЙ НОГАМИ

Не бойся. "Даже самый неуклюжий мужик может переступать с ноги на ногу в такт музыке. А в набитом битком ночном клубе большего и не требуется".

СЛЕДИ ЗА РУКАМИ

"Не сходи с ума, не маши руками. Держи их ровно, а иногда можешь вскидывать вверх".



9/10 ОПРОШЕННЫХ НАМИ ЖЕНЩИН ЗАЯВИЛИ, ЧТО ИМ НРАВИТСЯ ИДЕЯ "НАШЕЙ" ПЕСНИ (СМ. СЛЕВА, КАК ЕЕ ВЫБРАТЬ)

48% ОПРОШЕННЫХ НАМИ ЖЕНЩИН СЧИТАЮТ, ЧТО ДАЖЕ ПРОСТО ПЫТАЮЩИЙСЯ ТАНЦЕВАТЬ МУЖЧИНА — ЭТО УЖЕ СЕКСУАЛЬНО, А УЖ УМЕЛЫЙ ТАНЦОР — ЭТО ВООБЩЕ ЧИСТЫЙ СЕКС

ЖАРЬ ДО КРАСНОЙ КОРОЧКИ

5 "ЯЙЦА КОМЕНДАНТА"

1 КУРИЦА НА БУТЫЛКЕ

ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК, ЯЙЦА И СОЛЕНОГО ОГУРЦА МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ СНОСНЫЙ ОБЕД — КОМУ ОБ ЭТОМ ЗНАТЬ, КАК НЕ СМЕКАЛИСТЫМ СТУДЕНТАМ. ИЗ ГЛУБИН СТУДЕНЧЕСКИХ ОБЩЕЖИТИЙ МЫ ПРИНЕСЛИ ТЕБЕ ЗНАНИЕ О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ В УСЛОВИЯХ ЖЕСТОЧАЙШЕГО ПРОДУКТОВОГО ДЕФИЦИТА — БОЛЬШЕ НИКАКИХ БАТОНОВ С МАЙОНЕЗОМ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ
РЕЦЕПТЫ: КОНСТАНТИН ЖУК

Ты голоден, как медведь после спячки, а на стоимость бизнес-ланча в ближайшем кафе ты, вообще-то, собираешься месяц прожить: если такое повторяется изо дня в день, должно быть, ты живешь в студенческой общаге. Велик соблазн дешево и сердито нарубиться заварной лапшой из пакетика, но с таким рационом точно здоровее не станешь. Не унывай и не обменивай журнал на пакет сушек — вот несколько рецептов вполне здоровых блюд, на которые уйдет не так много денег и которые можно приготовить, даже если все оборудование на общежитской кухне приказало долго жить.

1. КУРИЦА НА БУТЫЛКЕ

(3–4 ПОРЦИИ)

Используй:
1 курицу
3 зубчика чеснока, раздави
2 ст. л. нежирной (10%) сметаны
Соль и перец по вкусу
Бутылку (подойдет обычная из-под пива или вина — тщательно вымой и отскреби всю бумагу)

ПРИГОТОВЬ:

1. Натри птичку чесноком, намажь сметаной, посыпь солью и перцем.
2. Залей в бутылку воды на палец от горлышка и надень сверху курицу. Всю конструкцию обматывай фольгой.
3. Засунь курицу в холодную духовку, разогрей до 190° С, готовь 40 минут. Сними с куры фольгу и запекай еще 10 минут. Готово.

Бутылка нужна, чтобы курица получилась сочной и прекрасной со всех сторон. Можешь также экспериментировать со вкусами: влить в бутылку пива или коньяка. Крепкий алкоголь разбавь водой, но пропорции определяй сам, принцип один: чем меньше разбавишь, тем больше аромата из напитка переселится в курицу.

2. МИНИ-ПИЦЦА

(10–12 ПОРЦИЙ)

Используй:
1 батон белого хлеба, нарезан
все, что есть в холодильнике
ДЛЯ СОУСА:
Смешай нежирную (до 10%) сметану с кетчупом в равных пропорциях. Можешь заменить кетчуп на аджику или горчицу (пропорции — по вкусу).

ПРИГОТОВЬ:

1. Укладывай на противень нарезанный ломтями белый хлеб. Намазывай соусом и посыпай начинкой, какой бы она у тебя ни была: крабовые палочки, ветчина, колбаса, помидоры — пусть тебя ограничит только твоя фантазия. Начинку до этого наруби ломтиками или натри на терке.
2. Посыпай сверху тертым сыром и засовывай в разогретую до 150 градусов духовку на 10–15 минут.

P.S. Если духовки у тебя под рукой нет, можешь использовать вместо нее микроволновку. Засовывай в нее пиццу, включай на максимальный режим и стой рядом минут 10–15, пока сыр сверху не расплавится.

3. ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС

(1 ПОРЦИЯ)

Используй:

2 яйца
½ ч. л. соды
1 ст. л. сока лимона
½ стакана муки
70–100 г несладкого йогурта
2 ст. л. какао

ПРИГОТОВЬ:

1. У консервной банки аккуратно срежь зазубренные края, оставшиеся после вскрытия. Получившийся стаканчик застели бумагой для запекания.
2. Перемешай все ингредиенты, тщательно взбей в течение 5 минут. Заливай в консервную банку, убирай в разогретую до 150 градусов духовку на 20–25 минут, пока тесто не вспучится.

ЧТОБЫ ДОБАВИТЬ МАТЕРИАЛУ КРАСОК, МЫ УЗНАЛИ У БЫВШИХ ОБИТАТЕЛЕЙ ОБЩЕЖИТИЙ О ТОМ, ЧЕМ В СТУДЕНЧЕСКИЕ ГОДЫ ДОВОДИЛОСЬ УТОЛЯТЬ ГОЛОД ИМ. ВОТ, ДИВИСЬ:

КИРИЛЛ

Ростовский госуниверситет

У меня, помню, была аховая ситуация. Слег с бронхитом, денег — ноль. Из еды на тот момент оставался мешок репчатого лука, который моему соседу по комнате Лехе прислали из его родного села Степное (ему много чего тогда прислали, но под конец остался только лук). Еще на дне банки имелся смалец — адский продукт, жир, вытопленный из свиного сала. Им, например, смазывают ножовочные полотна для металла при распиловке. Ну и жарят на нем, если других вариантов нет. Так вот, мой героический Леха надел медицинскую маску и малярные очки, начистил килограмма три лука, порубил клубни крупными кусками. Арендовал у афганских студентов огромную сковороду-кастрюлю (сейчас бы я просто сказал "вок"), растопил в ней смалец и вывалил туда лук. На выходе получилось серое, вонючее и водянистое нечто (понятно, что лук не поджарился, а, скорее, сварился), которое мы с соседом в один прием сожрали без хлеба и остались очень довольны. Было вкусно.

КАТЯ

Университет Борнмута, Англия

В нашем общежитии было много народу, приезжали со всех концов света. Все готовили то, что привыкли есть, и у меня поначалу голова кругом шла от того, как круглосуточно воняло на кухне. Готовили там все: от жареной кильки до чуть ли не кузнечиков. Но как-то сдружилась с арабами, и они позвали на свою праздничную трапезу. Готовили барана, в желудке которого запекалась утка. Я долго думала, что это все шутки, пока не увидела барана с уткой внутри своими глазами. Оказалось очень вкусно!

4. РЫБА НА УТЮГЕ

(2 ПОРЦИИ)

Используй:

200 г филе любой рыбы (горбуши, например)
1 морковь
1 кабачок
1 горсть любой зелени, поруби
Сок одного лимона
Утюг

ПРИГОТОВЬ:

1. Уложи филе на квадратный лист пергамента или бумаги для запекания, посыпь солью и перцем, сбрызни лимонным соком.
2. Нарежь соломкой морковь и кабачок. Уложи сверху на рыбу. Присыпь зеленью.
3. Заверни филе в плотный конверт, согнув лист пополам и дважды подвернув края. Закрепи или попроси кого-нибудь держать утюг железкой вверх, разогревай.
4. Как прибор нагреется — укладывай на него рыбу и переворачивай каждые четыре минуты. Минут по 10 с каждой стороны — и готово.

P.S. Ничто не мешает тебе приготовить это блюдо и в обычной духовке, если таковая есть поблизости. Уложи рыбу на смазанный маслом противень и засовывай в разогретый до 170 градусов духовой шкаф на полчаса.

5. "ЯЙЦА КОМЕНДАНТА"

(6–8 ШТУК)

Используй:

2 яйца
200 г хлеба (можно черствого)
1 зубчик чеснока, измельчи
2 ст. л. нежирной (10%) сметаны
1 горсть зелени (любой), поруби
1 маринованный огурец
Соль и перец
по вкусу

ПРИГОТОВЬ:

1. Очисти хлеб от корок, нарежь кубиками. Натри на терке огурец. Яйца свари всмятку (в кипящей подсоленной воде 3–4 минуты).
2. Вывали в глубокую миску яйца (без скорлупы, конечно) и хлеб, замешай с остальными ингредиентами и дай немного настояться. Важно, чтобы хлеб размяк от сметаны. Можешь засыпать любые специи по вкусу.
3. Вылепи из получившейся массы шарики размером с ладонь и разложи на тарелке. Получилась неплохая закуска.

ВАДИМ

СПбГПУ

У соседа тетя работала на каком-то консервном заводе и присылала нам время от времени банки с печеночным паштетом. Мы большую часть выменивали (на сигареты, алкоголь и прочие общажные развлечения), а то, что оставалось, съедали, конечно. Но хочется горячей еды, а не просто ложкой по банке с холодным паштетом скрести, и мы его придумали на сковороду шлепать и яйцом связывать. И отлично шло — что с макаронами, что с кашей, что с картошкой. А как-то раз яиц не было, и я его вывалил на сковородку как есть. Глупая оказалась затея: паштет начал пениться, как пластилин, пузыриться — и в итоге весь непонятно куда делся. Я его с картошкой жарил, остался один привкус. Из чего этот продукт делали вообще?

АЛЕКСЕЙ

Кубанский госуниверситет

Я хоть и из индустриального городка, а учился в столице богатого сельскохозяйственного региона. Для таких, как я, стратегической задачей было заполучить соседа по комнате в общежитии из "совхозников". У каждого родители в станицах что-то выращивали и присылали сыночку: овощи-фрукты, конечно, но и кур, яйца, свинину. Однако мне попался Серега — деревенщина новой формации. Его родители огорода не держали, зато выращивали в промышленных количествах нутрий. Мех шел на шапки, которыми торговали на рынке; сами тушки коптили и тоже продавали. И Сереге присылали. Ну что сказать? Копченая крыса как она есть. Страшная еще: темно-красная тушка, руки-ноги по сторонам, как у гимнаста, головы нет... Серега нутриями соседок-филологинь пугал с большим успехом. Но выбирать не приходилось, мои-то родители производили мебель и микросхемы. А с пивом этот грызун отлично шел. Типа хамона, только понежнее. ■

20 ЛЕТ ПИЛОТ НОРМАЛЬНЫЙ

В НАШЕ ВРЕМЯ, КОГДА, КАЖЕТСЯ, ВСЕ ЗАНЯТЫ НЕ СВОИМ ДЕЛОМ — ПЕВЦЫ В ЭФИРЕ ГЛАВНОГО ТЕЛЕКАНАЛА КАТАЮТСЯ НА КОНЬКАХ, А ДЕПУТАТЫ ОХОТЯТСЯ НА КОСУЛЬ, — ОСОБОЕ УВАЖЕНИЕ ВЫЗЫВАЮТ ЛЮДИ, ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПРЕДАННЫЕ СВОЕЙ ПРОФЕССИИ. ЛЕТЧИК АЛЕКСАНДР КРОТОВ — КАК РАЗ ИЗ ТАКИХ.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ
ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

Александр Кротов

46 ЛЕТ

ЛЕТЧИК-ИНСТРУКТОР

МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА, ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА РОССИИ. С 1994 ГОДА ВЫСТУПАЕТ ЗА СБОРНУЮ КОМАНДУ РОССИИ ПО САМОЛЕТНОМУ СПОРТУ

АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ ПО ВЫСШЕМУ ПИЛОТАЖУ 2000 ГОДА, МНОГОКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН И ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТОВ РОССИИ, ДВАЖДЫ СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ВЫСШЕМУ ПИЛОТАЖУ, ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ 2010 ГОДА В СОСТАВЕ СБОРНОЙ

Если ты захочешь узнать, зачем и почему люди становятся спортивными летчиками, Александр вряд ли тебе объяснит. Не объясняет и мне, пока мы едем на машине на аэродром Дракино, что рядом с подмосковным Серпуховом, — там базируется сборная команда России по самолетному спорту.

"Почему вы решили стать пилотом? С чего все началось?" — спрашиваю я Александра, и он задумывается так, словно я интересуюсь, почему он однажды решил научиться ходить и разговаривать. "Человек, наверное, с детства смотрит на птиц и задается вопросом: почему они летают, а я нет? — говорит он в конце концов. — Наверное, что-то такое и у меня в подсознании осталось, вот и стремился в небо, в полет..."

Возможно, и правда птицы виноваты.

*****

Родился он в Челябинской области в 1967-м, а когда парню исполнилось десять, семья перебралась в Иваново. Летчиков в роду у Кротовых не было, папа-мама — строители. Зато оказалось, что в Иваново, недалеко от нового дома, — аэроклуб. А теперь представь: ты подросток, и время от времени у тебя почти над головой пролетают на малой высоте все эти спортивно-тренировочные Яки и пузатые кукурузники Ан-2. Что ты будешь делать? Правильно, побежишь туда. Вот и он: "Я приходил, садился в траве и смотрел, как летают самолеты". С се-

Август 2009 года, российская сборная на чемпионате мира по высшему пилотажу в английском Сильверстоуне. Серебряный призер Александр Кротов — пятый справа

редины 80-х в аэроклубы стали принимать всех, кто дорос до 16 лет (раньше был порог — 18); ровно в 16 Александр перестал сидеть в траве и пошел учиться летать.

В СССР это было ловко устроено. "Аэроклубы были практически во всех областных центрах: ивановский аэроклуб, тульский, ярославский, новосибирский, тверской... Приходишь туда, допустим, во время летних каникул между 9-м и 10 классом — и вперед. Там была лагерная система, общежитие, день проходил по расписанию. Сначала знакомили с теорией, потом начинались полеты. Основная цель аэроклуба — научить человека летать на самолете без инструктора". Все это, как ты понимаешь, бесплатно — в рамках выполнения задачи ДОСААФ по развитию самолетного, вертолетного, парашютного и прочих военно-технических видов спорта.

Свой первый самостоятельный полет Кротов совершил на простом тренировочном Як-18Т. Не этот ли полет запомнился больше всех других, спрашиваю я Александра, который с того момента налетал аж 2400 часов. Он задумывается: "В первом не было ничего особенного. Выполняешь все скованно, заученно, не имеешь права никуда отступить. А так, чтобы захватило... Однажды мой первый инструктор Виктор Желнов на Як-18Т показал мне пилотаж. Самолет не спортивный, но позволяет сделать те же штопор, горку, пике. Я был пассажиром, но поскольку у самолета двойное управление, я чувствовал, что делает инструктор, понимал, как он это делает, как он контролирует и самолет, и себя в трехмерном пространстве, — и это по-настоящему взбудоражило".

Пожалуй, это и предопределило дальнейший путь летчика Кротова. На втором году занятий он уже пересел на серьезный пилотажный аппарат Як-52, попробовал пилотаж самостоятельно — понравилось еще больше. У тех, кто решил остаться в авиации, было три пути из аэроклуба: летать на военной технике, на гражданской или на спортивной. "Многие ребята уходили в военное авиационное училище, но я себя военным не представлял. В училище гражданской авиации я тоже не пошел — меня интересовала аэроклубовская деятельность", — рассказывает Александр. И он выбрал третий путь — поступил в Волчанское авиационное училище летчиков ДОСААФ на Украине.

Сегодня это учебное заведение можно найти в интернете в какой-нибудь фотоподборке из серии "заброшенные места". Последний набор учащихся был в 90-м году, в 91-м его расформировали, но Кротов успел: три года учебы-службы, армейский режим, форма, погоны, по окончании присяга, звание офицера запаса и — первое настоящее соревнование среди выпускников (по программе "больших" союзных соревнований). Из Волчанска Александр уезжал чемпионом училища.

Вернулся в Иваново, в родной аэроклуб — уже инструктором, продолжал тренироваться, с 90-го участвовал в региональных соревнованиях, в 93-м приехал на чемпионат страны, там его выбрали кандидатом в сборную. И с 1994 года — вот уже 20 лет — Александр один из асов нашей команды по высшему пилотажу.

МНОГИЕ РЕБЯТА УХОДИЛИ В ВОЕННОЕ АВИАЦИОННОЕ УЧИЛИЩЕ, НО Я СЕБЯ ВОЕННЫМ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЛ

*****

1963, 1985, 1960, 1961, 1972, 1968, 1975, 1954, 1965... Представь, что это — годы рождения игроков нашей сборной по футболу. Странная была бы команда, правда? А в самолетном спорте так и получается. Александр объясняет: "В пилотаж можно прийти в 16 лет, а вот дальше... Первый год — первоначальное обучение и освоение простого пилотажа. Второй год — это сложный пилотаж и азы высшего пилотажа. Освоил азы — на третий год можешь перейти к подготовке к соревнованиям. Тебе уже 19 лет. Чтобы дойти до уровня сборной команды, нужно тренироваться не менее четырех лет. Потребуется освоить внушительный объем маневров и фигур, большинство из которых — физически очень трудные элементы, требующие времени для подготовки организма, для подготовки кровеносных сосудов, потому что с первого раза во время сильной перегрузки можно, как у нас говорят, порвать себе глаза. На моей памяти самому молодому чемпиону мира было 25 лет. А сам я в сборную только в 26 пришел". Зато потом пилота ждут годы оттачивания мастерства и побед: никаких ограничений по возрасту для спортсменов нет. Между летчиком и самолетом может встать лишь одна серьезная преграда — медкомиссия (раз в полгода — невропатолог и терапевт, раз в год — полный набор врачей). Не прошел — не сядешь за штурвал. Но раз надо держать себя в форме — значит надо. "В октябре прошлого года был чемпионат мира в Техасе, — рассказывает Александр, — и туда приехал участник из Швейцарии, которому 64 года. Выступил он средне, но дело-то не в этом".

С 1994 года Кротов завоевал не один десяток медалей на российских и международных соревнованиях, но самым ценным и важным считает, пожалуй, первое серебро на чемпионате мира летом 2003 года. Тогда на высшую ступень пьедестала поднялся его друг и коллега по сборной Сергей Рахманин. Другу не обидно проиграть.

Однако 2003-й запомнился и еще одним событием. 1 ноября в японском городе Мотеги на недавно отстроенной гоночной трассе должно было открыться международное авиашоу Aerobatics Japan Grand Prix — не то чтобы соревнования, а нечто вроде показательных выступлений, где лучшие пилоты показывают класс. Накануне открытия, в пятницу 31 октября, проходила генеральная репетиция, уже в присутствии зрителей. Кротову выпала довольно почетная, но в то же время дико сложная обязанность — дать старт шоу, в полете перерезав винтом самолета символическую ленточку. В перевернутом полете. Ленточку, натянутую меньше чем в 10 м от земли. Не в чистом поле, а на гоночной трассе, где полно мешающих конструкций: осветительные мачты, светофоры...

Память услужливо вычеркнула этот день из памяти летчика. Все, что Александр знает о событиях 31 октября 2003 года, он знает из рассказов коллег, которые видели, как Кротов напряженно, в каком-то нехорошем настроении садился в самолет. Как идеально выполнил первые фигуры. Как пошел на снижение, вышел на прямую перед лентой, перевернул самолет вверх шасси. Как самолет зачем-то дернулся влево и на скорости 300 км/ч срезал себе крыло о мачту прожектора. Как, сделав последний полуоборот, он безжизненно упал на брюхо в чашу автостадиона и разлетелся в щепки. Зрители не пострадали.

Отказаться от выполнения дурацкого трюка было невозможно: авиашоу — это коммерческая история. Подписал контракт — будь добр выполнить прихоти организаторов, которые заинтересованы в максимальной зрелищности полетов. Готовиться к выступлению начали еще в России, на месте же на тренировку было два-три дня, а этого достаточно лишь для ознакомительных полетов. Спрашиваю Александра, кто виноват в случившемся: они или он? "Главная причина во мне, конечно, — Кротов честен и с собой, и со мной. — Допускалось два варианта: если уверен — разрезай ленточку, не уверен — не снижайся". Ты легко найдешь видеозапись этой аварии на YouTube. Посмотри — и поймешь, почему в первые секунды никто, наверное, не сомневался, что летчик погиб.

31 октября 2003 года. Металлический каркас светофора прошел сантиметрах в десяти от головы Александра

ПОСТРАДАЛ ПРАКТИЧЕСКИ ВЕСЬ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ И... КАК ЕГО ТАМ НАЗЫВАЮТ?.. МОЗГОВОЙ АППАРАТ

*****

Но летчик выжил. Если бы его Су-26 упал на фонарь, то есть на кабину, шансов бы не осталось. Но самолет успел перевернуться. Упал — и не взорвался, несмотря на полные топливные баки. Мгновенно среагировавшие спасатели достали пилота из обломков — жив. На вертолете Александра отправили в госпиталь, где врачи диагностировали ушиб головного мозга, ушиб внутренних органов, перелом ключицы, перелом предплечья, компрессионный перелом поясничного позвонка, двухлодыжечный перелом. Первые дни был в коме, и когда медики вернули его в сознание — это был первый успех. Когда из Иваново прилетела жена, не узнал ее. Говорил, что у него в России семья, а ты, мол, кто такая? Проблемы с памятью еще долго будут не давать Кротову покоя.

В японском госпитале Александр провел почти два месяца, еще полгода — в военном госпитале имени Вишневского на родине. Через три месяца после катастрофы он сделал первый мучительный шаг в этой новой жизни, где — понятное дело — пришлось учиться даже ходить. Терзал один вопрос: сможет ли снова летать? "Безусловно, переживал. Травма головы, переломы костей... Пострадал практически весь опорно-двигательный и... как его там называют?.. мозговой аппарат", — Александр смеется, но тогда было не до шуток.

Домой он вернулся лишь летом 2004-го и все свои внутренние силы направил на то, чтобы вернуться в спорт. Друзья помогали чем могли: в августе организовали курс иглотерапии (стал чувствовать себя лучше), осенью Евгений Белов, чемпион мира среди ветеранов по тяжелой атлетике, помог с занятиями в тренажерном зале — и за зиму Кротов набрал прежнюю физическую форму. Пугало одно — тест на память у психолога, обязательная часть медкомиссии. Специалист называет цифры, и нужно их повторить. Дается три попытки, но легко ли: после возвращения из госпиталя Александр, выходя из дома, всегда составлял список: куда он идет, зачем и что надо сделать. Память приходилось тренировать: нарочно запоминал какие-то детали окружающей обстановки, а потом сверялся, заучивал списки покупок, заставлял мозг работать. В итоге справился. Медкомиссию прошел в апреле 2005 года, тогда же совершил свой первый после падения взлет.

Об этом первом после возвращения полете Александр рассказывает так: "Сам себя накрутил — вдруг что-то изменилось, вдруг не смогу? Вел себя как китайский пионер: сам себе придумал проблему, сам ее преодолевал. Но перерыв принципиально не сказался на моем уровне. Первые же полеты показали, что пилотаж переношу нормально. Не только хочу, но и могу".

Уже в 2006-м на чемпионате Европы в Швейцарии Кротов был десятым, а в 2009-м на чемпионате мира в британском Сильверстоуне снова взял серебро, второе в карьере. Значит, вернулся на прежний уровень. Значит, надо брать новую высоту.

*****

Разговор с Александром Кротовым заметно сократил двухчасовую дорогу от Москвы до аэродрома Дракино. Вот она, база сборной. Большой двухэтажный дом, построенный по инициативе самой команды на найденные у спонсоров деньги, — здесь они живут во время сборов, во время подготовки к соревнованиям. Напротив — ангары, в одном из которых зимуют самолеты российской сборной: три Су-26М3, один Су-31М3, немецкие Extra 330 и XtremeAir XA42. По-хорошему, тренироваться нужно и зимой, но нет денег на солярку для тракторов, которые чистили бы летное поле. Денег вообще в обрез, самолетов тоже мало (в команде вместе с кандидатами в сборную порядка 20 человек). К тому же "Сухим" по 17–18 лет и они не в боевом состоянии: их надо отправлять в мастерскую на "продление ресурса", а денег, повторюсь, нет. Спортсмены тренируются по очереди, и никто особо не рискует пробовать суперсложные новые фигуры, потому что если ты разобьешь самолет, то не смогут тренироваться другие члены команды. Господдержка самолетного спорта в России — это процентов 10 от необходимого бюджета. Остальное добирается благодаря спонсорам (это ОКБ Сухого, Mazda, МТС), которых главный тренер Виктор Смолин ищет и находит лично, потому что если не он — то никто.

Команды механиков в сборной нет, летчики обслуживают самолеты своими руками

Александр приводит в пример французов: "У них серьезная господдержка самолетного спорта, половина команды — под патронажем военно-воздушных сил. У них есть новые самолеты, у них есть возможность выполнять тренировочные полеты круглый год. И тем не менее — несмотря на такие неравные условия подготовки к соревнованиям — мы занимаем соседние места на пьедестале. Они на первом, мы на втором. Или наоборот". Кажется, что сборная побеждает и побеждает вопреки всему: если брать командный зачет на чемпионатах мира (проходят раз в два года), то в 2013 году мы были на третьем месте, в 2011-м — на первом, в 2009-м — на втором, в 2005-м и в 2003-м — на первом... Но сколько так будет продолжаться?

Аэроклубов в России практически не осталось. Последнее училище, где готовили летчиков-инструкторов — Калужское авиационное летно-техническое, — фактически не работает. И это плохо. Даже не потому, что в самолетный спорт почти не приходят свежие люди, а потому, что у высшего пилотажа есть важное и нужное прикладное значение.

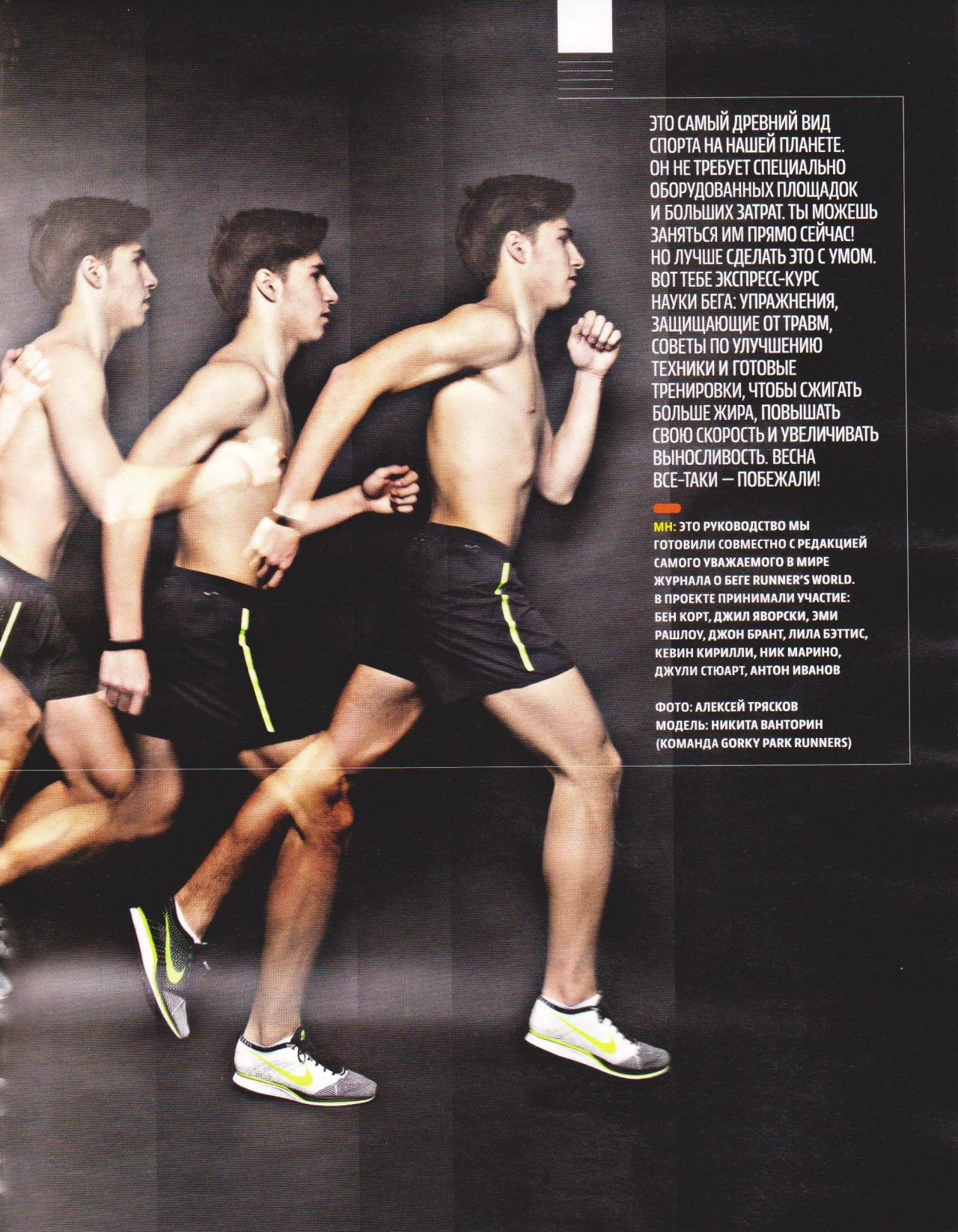
"Например, через сборную команду прошли два летчика-космонавта — Светлана Савицкая и Сергей Крикалев, — рассказывает Александр. — Многие летчики-испытатели, работающие сейчас, например, в ОКБ Сухого, тоже прошли школу высшего пилотажа. Другие пилоты уходят в гражданскую авиацию, и вы можете представить уровень их профессионализма. После пилотажа у летчика совершенно другое распределение внимания, он по-другому смотрит на положение самолета в пространстве, он ясно понимает, что происходит с машиной в воздухе. Взять, например, этот крайний случай в Казани, трагедию с Boeing 737. Он падал 20 секунд. 20 секунд для пилота — это огромный промежуток времени. И за 20 секунд не обратить внимания на положение самолета в пространстве... Это не стыкуется с моим пониманием летного дела. А получается, что летчики могли не заметить этого, могли подумать, что они на автопилоте. Трагедии-то можно было избежать".

По словам Кротова, для любого гражданского летчика важно пройти пусть даже простой пилотаж на обычном учебно-тренировочном самолете — "на руках почувствовать технику", узнать, что такое штопор и как вывести из него самолет. Ведь все эти аэроклубовские Яки и спортивные Су имеют чисто механическое управление, на них не то что автопилота, даже усилителей нет. Однако подобной программы обучения в России не предусмотрено.

Но ты можешь быть уверен, что хотя бы один молодой летчик в нашей стране такую школу прошел. Сын Кротова Кирилл научился управлять самолетом на базе сборной в Дракино, потом окончил Ульяновское высшее авиационное училище гражданской авиации и сейчас — стажер в "Трансаэро". Когда он будет за штурвалом Boeing 737NG, ничего страшного не случится. ■

РУКОВОДСТВО MEN'S HEALTH ПО БЕГУ

БЫСТРЕЕ!



ЭТО САМЫЙ ДРЕВНИЙ ВИД СПОРТА НА НАШЕЙ ПЛАНЕТЕ. ОН НЕ ТРЕБУЕТ СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫХ ПЛОЩАДОК И БОЛЬШИХ ЗАТРАТ. ТЫ МОЖЕШЬ ЗАНЯТЬСЯ ИМ ПРЯМО СЕЙЧАС! НО ЛУЧШЕ СДЕЛАТЬ ЭТО С УМОМ. ВОТ ТЕБЕ ЭКСПРЕСС-КУРС НАУКИ БЕГА: УПРАЖНЕНИЯ, ЗАЩИЩАЮЩИЕ ОТ ТРАВМ, СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ТЕХНИКИ И ГОТОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ, ЧТОБЫ СЖИГАТЬ БОЛЬШЕ ЖИРА, ПОВЫШАТЬ СВОЮ СКОРОСТЬ И УВЕЛИЧИВАТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ. ВЕСНА ВСЕ-ТАКИ — ПОБЕЖАЛИ!

МН: ЭТО РУКОВОДСТВО МЫ ГОТОВИЛИ СОВМЕСТНО С РЕДАКЦИЕЙ САМОГО УВАЖАЕМОГО В МИРЕ ЖУРНАЛА О БЕГЕ RUNNER'S WORLD. В ПРОЕКТЕ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ: БЕН КОРТ, ДЖИЛ ЯВОРСКИ, ЭМИ РАШЛОУ, ДЖОН БРАНТ, ЛИЛА БЭТТИС, КЕВИН КИРИЛЛИ, НИК МАРИНО, ДЖУЛИ СТЮАРТ, АНТОН ИВАНОВ

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ТРЯСКОВ
МОДЕЛЬ: НИКИТА ВАНТОРИН (КОМАНДА GORKY PARK RUNNERS)

ДЛЯ НАЧАЛА

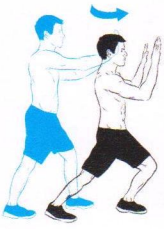
дадим тебе краткое содержание самых свежих статей на нашу тему: "Полчаса бега обострят твою реакцию" (Университет Иллинойса); "Пробежки поднимают настроение и помогают даже при клинических депрессиях" (психолог Виктор Томпсон); "После 45-минутной пробежки твое тело будет активнее сжигать жир в течение 14 часов" (Центр исследования человеческих возможностей в Северной Каролине); "Бегуны в среднем на 16 лет дольше тех, кто не бегает, сохраняют полноценную подвижность в старости" (Стэнфордский университет). А теперь ложка дегтя: бегать полезно не всем. Вот тебе простой тест: разуйся и встань на одну ногу. Если ты не можешь стоять ровно, не балансируя руками, а твоя лодыжка нестабильна, значит, мышцы, окружающие твое колено, не готовы к тому, чтобы защитить связки от травм. Их нужно укрепить. Читай дальше.

СПРАВИТСЯ ЛИ ТВОЕ ТЕЛО С БЕГОМ?

На дорожке с каждым шагом на твои ступни, лодыжки, колени, бедра и позвоночник приходится вес, в пять раз превышающий твой собственный. Делай эти упражнения трижды в неделю, чтобы прокачать свои слабые места.

МОБИЛИЗАЦИЯ ГОЛЕНОСТОПА

Для гибкости голеностопа Прими положение, как человек с голубыми волосами на картинке (ладони на стене). А теперь сгибай колени и перемещай тело вперед, пока не почувствуешь, что лодыжка передней ноги растянулась (старайся не отрывать пятки от пола). Задержись на три секунды. Это был один повтор. Сделай 20, поменяй ноги.

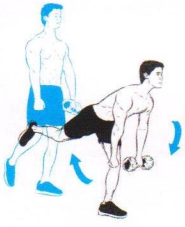


ОБРАТНЫЙ ВЫПАД С ПОВОРОТОМ

Для мобильности тазобедренных суставов Встань ровно (руки за головой, ноги на ширине плеч). Отставь левую ногу назад и опустись в выпад, одновременно поворачивая корпус вправо. Вернись в начальную позицию. Сделай 3 подхода по 12 повторов, после чего смени ногу.

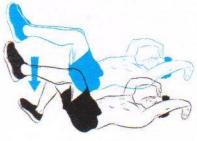
РУМЫНСКАЯ ТЯГА НА ОДНОЙ НОГЕ

Для стабильности тазобедренных суставов Возьми гантель в левую руку. Одновременно (медленно) поднимай правую ногу и опускай левую руку. Когда опустишь до уровня середины голени, вернись в исходное положение. Сделай 12 повторов на одной ноге, потом повтори на другой (взяв железо в правую руку). Это один подход, всего сделай 3.



ПРЕСС У СТЕНЫ

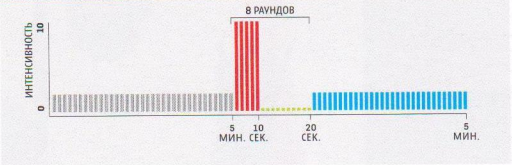
Для силы мышц кора Ложись на спину с подняты-ми и согнутыми в коленях ногами. Напряги мышцы кора и отталкивайся от стены, опуская правую ногу, пока она не коснется пяткой пола. Сделай обратное движение и повтори с левой ногой. Чередуй ноги таким образом в течение минуты, потом минуту отдохни. Сделай 2 или 3 подхода.



Быстрая дорожка

Бег может казаться самым простым из упражнений, но на самом деле крайне важна и подготовка, и техника, и стратегия. Обычная пробежка никогда не даст того результата, который можно получить от интервальной (чередование фаз активной работы и восстановления) тренировки. Но не торопись. Твоя первая интервальная тренировка должна быть наполовину короче по времени и по количеству раундов активной работы, чем поставленная тобой цель, говорит физиотерапевт Джанет Гамильтон. Последующее увеличение количества раундов должно быть плавным. Воспользуйся этим руководством, чтобы найти кратчайший путь к своей цели.

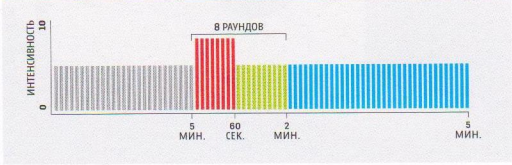
ВОЙДИ В ТУРБОРЕЖИМ



ПОЛНОЕ ВРЕМЯ: 14 МИНУТ

Интенсивная тренировка для тех, кто у кого мало времени. Что на схеме? Все просто: начни с 5 минут легкого бега (серая часть графика), потом выполни 8 раундов — в каждом 10 секунд бега на максимуме (красная фаза) и 20 секунд легкой трусцы (зеленый цвет). Закончи 5 минутами легкого бега. Выполняй 3 раза в неделю, и после 4 недель увеличь нагрузку, доведя стадию бега до 20 секунд и сократив фазу отдыха до 10.

ПОПРОЩАЙСЯ С ЖИВОТОМ



ПОЛНОЕ ВРЕМЯ: 34 МИНУТЫ

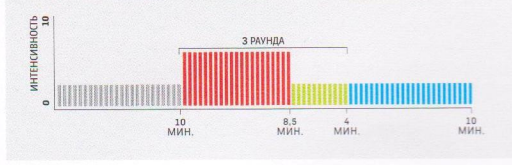
Люди, занимающиеся интервальными беговыми тренировками, сбрасывают 12,4% жира уже в первые 6 недель. Причина: такой ритм заставляет тебя тратить больше калорий и во время занятия, и даже после того, как бег закончен. Кроме того, подобная интервальная тренировка стабилизирует сахар крови и приводит к росту содержания хорошего холестерина на 25%. Делай 3 раза в неделю.

СТАНЬ БЫСТРЕЕ

ПОЛНОЕ ВРЕМЯ: 47 МИНУТ

Эта интервальная тренировка повысит показатель максимального потребления кислорода (МПК), то есть улучшит твою способность утилизировать и транспортировать кислород. Чем больше кислорода ты можешь вдохнуть и утилизировать, тем быстрее ты можешь бегать. Бегуны, которые выполняют эти упражнения 3 раза в неделю, через 6 недель улучшают свои показатели на дистанции в 2000 м на 4,6%. Доведи до 8 раундов.

ВЫНЕСИ ВСЕ



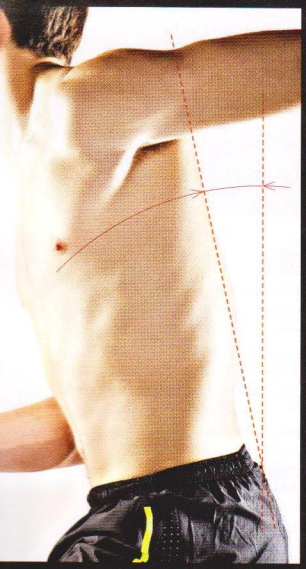
ПОЛНОЕ ВРЕМЯ: 57,5 МИНУТ

Большинство людей начинают длинную дистанцию в слишком быстром темпе, а потом замедляются. Эта тренировка учит тебя лучше рассчитывать силы и держать одну скорость в течение длительного промежутка времени. Она также приучает твои мышцы работать более эффективно на высоких скоростях. Делай 1 раз в неделю, доведи до 6 раундов. Примечание: временные интервалы можно заменить отрезками в 1,6 км.

— РАЗМИНКА
— ЗАБЕГ
— АКТИВНЫЙ ОТДЫХ
— ЗАМИНКА

ОТТАЧИВАЕМ ТЕХНИКУ

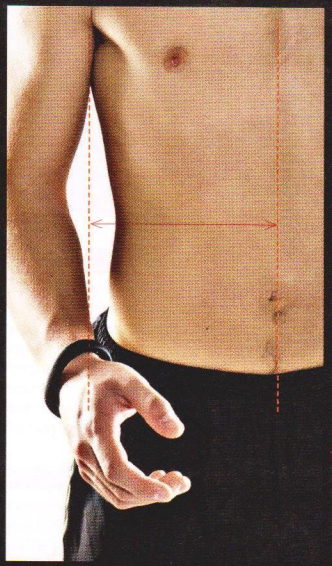
Пусть бегут неуклюже другие — твои движения приведет в порядок многократный победитель Нью-Йоркского и Бостонского марафонов, а теперь тренер Альберто Салазар. Вместе со своими подопечными — олимпийским чемпионом 2012 года в беге на 5000 и 10 000 метров Мо Фарахом (Великобритания) и серебряным призером той же Олимпиады в забеге на 10 км Гален Руппой (США) он показал нам, как нужно бегать. Ведь основные принципы тут общие и для элиты легкой атлетики, и для общества "Трудовые резервы", а главное — правильная техника не только сделает тебя быстрее, но и защитит от травм, а также позволит получать от бега больше удовольствия.



НАКЛОНИСЬ ВПЕРЕД

Приучи себя бежать с небольшим наклоном туловища вперед (около 2–3 градусов). Не следует слишком кренироваться вперед или заваливаться назад. В первом случае ты перегрузишь своим весом передние части стоп, во втором — разобьешь пятки. Ищи идеальное положение тела.

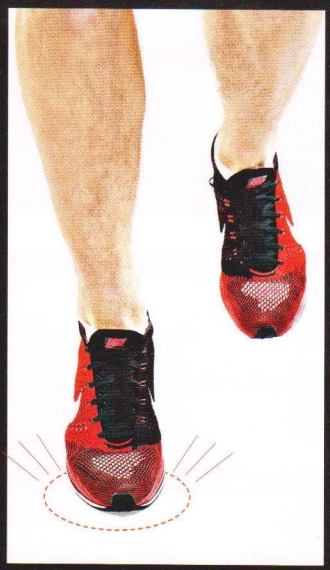
КАК ЭТО ДЕЛАТЬ Чтобы добиться нужного совместного наклона шеи и торса, дай глазам вести себя. Вместо того чтобы смотреть под ноги, устреми свой взгляд на горизонт. И держи подбородок слегка опущенным, а то вместе с ним вверх пойдет шея, а за ней и спина.



СЛЕДИ ЗА РУКАМИ

"Рядовые бегуны обычно не обращают внимания на этот участок работы, а от него между тем зависит очень многое, — говорит Салазар. — Твои руки должны двигаться вперед-назад, а не поперек тела". С каждым шагом поднимай руку до середины торса. Если будешь поднимать выше, тело начнет раскачиваться из стороны в сторону.

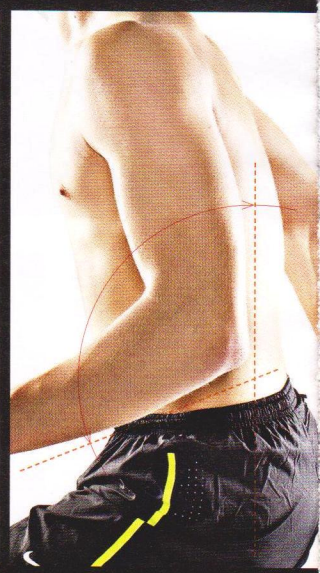
КАК ЭТО ДЕЛАТЬ Чтобы снять напряжение с рук, беги с полусжатыми ладонями, представь, что в каждой из них у тебя крендель, который нельзя разломать.



НАСТУПАЙ НА ПЕРЕДНЮЮ ЧАСТЬ СТОПЫ

"Если ты приземляешься на пятку, то, скорее всего, делаешь слишком длинный шаг, — говорит Салазар, — причем каждый такой шаг приближает тебя к травме (пятка не может в должной мере амортизировать энергию удара). Когда же ты наступаешь на переднюю часть стопы, то движешься мягче и используешь свою поступательную энергию лучшим образом".

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ Приподнимай пятку сразу после контакта с землей, представь, что ты трогаешь землю передней частью стопы.



НЕ ПОДНИМАЙ ПЛЕЧИ

"Твои плечи должны быть расслаблены и опущены, — говорит Альберто. — Если ты напряжешь плечи и поднимешь их, то руки начнут дергаться, и ты потеряешь тот самый круговой ритм, который двигает тебя вперед".

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ Когда усталость дает о себе знать, твои плечи стремятся подняться вверх и напрячься. Поймай начало этого процесса и не дай ему испортить тебе пробежку — встряхни руки для расслабления мышц или дай им ненадолго просто повиснуть (правда, на бегу это не так удобно).

Школа скорости

Пробегись 5 минут, а потом выполни каждое из этих упражнений по 30 секунд. Они помогут тебе научиться бегать, наступая на переднюю часть стопы.

1
ВРАЩЕНИЯ РУКАМИ В ПРЫЖКАХ
Во время прыжков вращай руками с максимальной амплитудой. 30 секунд — вращения вперед, потом столько же времени — назад.

2
МАХИ НОГАМИ
Беги и каждые три шага поднимай ногу так высоко, как только можешь. Одновременно делай вращательное движение противоположной рукой с таким расчетом, чтобы пальцами руки коснуться носка кроссовка.

3
ШАГИ С ПОДЪЕМОМ КОЛЕНА К ГРУДИ
Иди вприпрыжку, на каждый третий шаг поднимая колено к груди.

4
ШАГИ С ВЫБРОСАМИ НОГ
Двигайся так же, как в прошлом упражнении, но когда твоя нога достигает верхнего положения, резко выбрасывай ее вперед. Пробуй делать это так быстро, как только можешь.

5
БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДЪЕМОМ БЕДРА
Сделай один шаг с высоким подъемом бедра (с максимальной скоростью), после чего пробеги несколько шагов в нормальном режиме и повтори то же самое с другой ногой.

6
ПОДЪЕМ НОГИ НАЗАД
Беги, чередуя обычный шаг с акцентированным захлестом ноги назад (так, будто пытаешься ударить собственной пяткой по своей же ягодице).

ИЗГОНЯЮЩИЕ СКУКУ

Бег может быть монотонным. Воспользуйся этими советами, чтобы справиться со скукой.

ПЕРЕХОДИ НА ШАГ
Собрался на длинную пробежку? Ударь по однообразию чередованием 4 минут бега и 30 секунд ходьбы. Так ты быстрее восстановишься и финишируешь быстрее.

КРАДИСЬ КАК НИНДЗЯ
Прислушайся, какой шум ты издаешь при беге: ниндзя — хорошо, слонопотам — плохо (и тут опять же поможет переход на бег на передней части стоп).

БЕГ ПОД КОЛПАКОМ
Используй приложения, которые будут по ходу пробежки выкладывать твои данные в соцсети. Сознание того, что за тобой следят, погонит тебя вперед.

НАЙДИ ПАРТНЕРА
Или партнершу — по пробежкам. Так ты с меньшей вероятностью будешь пропускать тренировки.

ПРИБЛИЖАЙ ВЕРШИНЫ
"Увеличь амплитуду махов руками, как будто ты быстро перехватываешь канат, — говорит Ларри Индивилья, тренер из Сан-Диего. — И поднимай колени выше".

ИСКЛЮЧИ НЕГАТИВ
Если бежишь по плохой дороге, попробуй считать шаги. Когда дойдешь до 100, начни снова с 1. Это поможет отвлечься от неприятностей и вернет к удовольствию от бега.

СОЗДАЙ МАНТРУ
Главред Runner's World Дэвид Уилли говорит: бежать наперекор усталости ему помогает фраза "когтями рву землю", которую он повторяет про себя Придумай и себе что-то ободряющее.

ЗАЖГИ СВОЙ ШАГ
Если ты начал уставать и тебе требуется встряска, представь, что ты бежишь по раскаленным углям, советует тренер Джефф Гэллоуэй. Помчишься как угорелый!

УЧИСЬ ПРЯМО НА ДОРОЖКЕ
"Ритм бега на дорожке способствует обучению", — говорит тренер Мэтт Барбоса. Во время легкой пробежки ты можешь послушать интересный подкаст.

Чему в беге ты можешь научиться у...

МЛАДЕНЦЕВ
Они стараются наступать на переднюю часть стопы. Попробуй пробежаться босиком в течение пары минут после своей обычной пробежки. Отсутствие обуви заставит тебя наступать таким же образом.

ЭМУ
Возможно, некоторые птицы разучились летать сознательно, просто предпочтя полету бег. Страус может разгоняться до 50 км/ч и делать шаги по 3–5 метров длиной. Тебе, чтобы бежать быстро, тоже нужно следить за ногами — в минуту ты должен делать около 90 шагов (так считает физиотерапевт Джек Дэниелс). Посчитай свои шаги в течение минуты, и если их будет меньше 90, сократи длину шага.

ФОРРЕСТА ГАМПА
Просто выйдя пробежаться, он пересек всю страну. Редактор Runner's World Эмби Бурфут предлагает взять это на вооружение: 1) старайся ставить себе новые цели каждую неделю и даже по ходу одной пробежки; 2) используй бег, чтобы посмотреть мир или страну. Найти календарь самых интересных забегов можно на сайтах probeg.org/kalend и 42km.ru/calendar.

БИЗОНА
Сильные сухожилия помогают этой тонне мяса легко брать барьеры высотой с тебя. Чтобы добиться большей прыгучести, десятиборец Брайан Клей советует повторять плиометрический набор упражнений раз или два в неделю: прыжки на ящик, прыжки на одной ноге, прыжки назад (3 подхода по 10 повторов каждый).

НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Перед своей первой пробежкой тебе предстоит выполнить одно очень важное упражнение — выбрать правильные кроссовки. От этого выбора зависит твое здоровье, скорость, выносливость и — во многом, — понравится ли тебе вообще бегать. Так что отнесись к этому вопросу со всей серьезностью, как и в любом другом случае, когда ищешь себе пару. Мы советуем тебе воспользоваться интеллектуальной системой подбора обуви от журнала Runner's World (ее ты найдешь тут — runnersworld.com/shoeadvisor). Пока же — вот несколько интересных моделей этого сезона для разных типов бегунов.

ADIDAS ENERGY BOOST 2.0

Как показали тесты Runner's World, эта модель обеспечивает лучший возврат энергии, чем более 800 других пар. Секрет в пружинящих свойствах подошвы из революционного материала Boost — более долговечного и менее зависимого от перепадов температуры, чем пена EVA. Кстати, на подошве ты увидишь логотип Continental. Да-да, Boost 2.0 — плод совместной работы Adidas и производителя шин. Их мягкая, всепрощающая пятка — спасение для тех, кто приземляется на эту часть стопы.

NIKE FLYKNIT LUNAR 2+

Прошлое поколение Flyknit получило от Runner's World награду "выбор редакции". Эти кроссовки — удивительно легкие (226 грамм). Их верх не склеен из разных материалов и не сшит, а буквально связан из синтетической нити с разной толщиной в тех местах, где нужна лучшая вентиляция или, наоборот, большая поддержка. При этом подошва не такая уж тонкая — это мягкий и хорошо гасящий удары Lunarlon. Подойдут тем, кто хочет больше задействовать переднюю часть стопы.

ASICS GEL-KAYANO 20

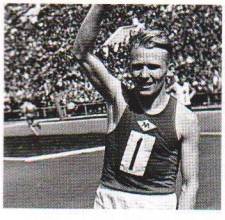
Если у тебя избыточная пронация (как проверить это — узнаешь из рубрики Х.3. на стр. 170), эта пара для тебя. В выпущенной к 20-летию модели Gel-Kayano версии легендарных кроссовок ступня получает отличную поддержку и стабильность, при этом подошва снизу разделена таким образом, чтобы максимально точно передавать оптимальное давление на стопу. Кроме того, они очень комфортные: эксперты Runners World даже описывают их словом "плюшевые".

NEW BALANCE 890V4

Созданы для тех, чья стопа не нуждается в дополнительной поддержке. Эти кроссовки дают отличную амортизацию от пятки до носка (чего не хватало прошлой версии 890-х) и очень хорошо сидят на ноге, потому что сделаны по бесшовной технологии. Они легкие (265 грамм), но более традиционные, чем Nike Flyknit. Это стало возможным благодаря подошве из материала REVLite, который на 25% легче EVA. Не зря они получили награду Runner's World — Best Update (за лучшую модернизацию).

REEBOK ZQUICK

У Reebok есть модификации ZQuick для силовых тренировок и спортивной ходьбы, но сейчас речь пойдет о беговой версии. Конструкция подошвы этих кроссовок "срисована" с гоночных шин и рассчитана на любителей взрывного стиля в беге. Они очень цепкие на старте и при маневрировании, чтобы ты смог входить в повороты со скоростью гоночного болида, не боясь, что сцепные качества подошвы подведут в самый неподходящий момент. Весной такая цепкость — то, что нужно.



Легенда в шиповках

Возьми уроки у великого стайера прошлого.

ВЛАДИМИР КУЦ Куц появился из неоткуда, в 26 лет с ходу став чемпионом СССР (1953 год). Уже спустя пять лет он повесил на шею 2 золотых медали на Олимпиаде в Мельбурне. Причем на старт забега на 10 км он вышел через день после автокатастрофы — с 12 ранами на теле. Спустя несколько дней он победил на 5 км, хотя после прошлой гонки у него появилась кровь в моче и врачи запрещали бежать. Но он всегда бежал не так, как советовали другие, — каждый раз с первого метра дистанции лидировал, не пытаясь отсиживаться за спинами. Так же он и жил — 16-летним школьником ушел на фронт, приписав себе 2 года, а после войны — на флот, где и начал участвовать в соревнованиях. Самоучка, в 25 лет он учился бегать заново, перейдя на технику бега на носках ног. Девизом Куца было: "Если кто-то может, то почему я не могу?" (Почему бы и тебе не повторять эту фразу, когда будет тяжело бежать?) А вот тебе в помощь и совет нашего великого чемпиона: "Отличная техника бега — это экономные красивые движения бегуна, правильное положение рук, наиболее выгодный наклон туловища, постановка ноги на грунт на переднюю часть стопы, полное выталкивание, расслабление групп мышц, не принимающих активного участия в беге, и умение расслаблять мышцы голени и бедра во время бега в фазе полета. Приземление на переднюю часть стопы, не касаясь дорожки пяткой, — очень рациональный вид бега; но для этого надо выработать большую силу ног. Сила ног возрастает путем систематических тренировок в беге с носка, когда передняя часть стопы опирается на все пальцы ног".

ФОТО: RIAN

ГДЕ БОЛИТ?

Сперва давай развенчаем два мифа. Новые исследования показали, что бег не вреден для коленей и не приводит к инфаркту. Но это не значит, что он полностью безопасен. Воспользуйся этим руководством, чтобы распознать обычные для этого вида спорта проблемы и бегать без боли.

1
АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

ПРОБЛЕМА Твой ахилл сжимается и растягивается с каждым шагом. Слабые икры нагружают его.

ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ "Бег в горку увеличивает нагрузку на ахилловы сухожилия", — говорит Брайан Хайдершет из центра спортивной медицины Университета штата Висконсин. Выбирай ровную трассу.

РЕШЕНИЕ Развивай икры: встань на ступеньку правой ногой так, чтобы пятка свисала; подними левую ногу. Привстань на цыпочки, а потом опусти пятку как можно ниже. Делай два подхода по 10–15 повторов на каждой ноге два раза в неделю.

2
СИНДРОМ ПОДВЗДОШНО-БОЛЬШЕБЕРЦОВОГО ТРАКТА

ПРОБЛЕМА До и после тренировки ничего не беспокоит, но стоит начать бежать, как с наружной стороны коленного сустава и чуть выше появляется боль, которая проходит, если остановиться, но усиливается при беге под горку или спуске с лестницы. Скорее всего, из-за растяжения подвздошно-большеберцового тракта бедра развивается воспаление в месте его соприкосновения с коленной чашечкой.

ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ Длинный шаг увеличивает нагрузку. Еще один фактор риска — стопа с избыточной пронацией, которая создает ротацию ноги внутрь.

РЕШЕНИЕ Чтобы укоротить шаг, увеличь ритм шагов на 5–10%. Пытайся не наступать со всей силы на пятки и держи колени согнутыми примерно на 20 градусов. Попроси друга снять тебя на видеокамеру, чтобы ты смог посмотреть на себя со стороны.

3
ВОСПАЛЕНИЕ НАДКОСТНИЦЫ

ПРОБЛЕМА Тупая, тянущая боль в передней части голени долго не проходит. Из-за чрезмерных перегрузок или недовосстановления мышечно-связочный аппарат не справился со своей работой и перегрузил надкосницу.

ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ Слабые мышцы, недолеченные травмы (тренировки через боль), резкое увеличение нагрузок, постоянные перегрузки.

РЕШЕНИЕ Укрепи свои икроножные с помощью подъемов на мысках (как в совете про ахилл). Также попробуй прыжки на носке одной ноги (пятка не касается пола, а следующий прыжок начинается только после восстановления равновесия при приземлении), балансирование вслепую на носке одной ноги, прыжки на носке ноги по углам квадрата.

4
ПОДОШВЕННЫЙ ФАСЦИТ

ПРОБЛЕМА Тугая и толстая подошвенная фасция поддерживает свод стопы и работает с сетью мышц на нижней части и по сторонам твоих стоп. Ты можешь чувствовать резкую боль на нижней стороне пятки, особенно по утрам.

ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ Слабые мышцы стоп нагружают подошвенную фасцию.

РЕШЕНИЕ Положи на пол полотенце, встань так, чтобы пальцы ног были на нем. А теперь пальцами ног приподними полотенце с пола (пятки не отрывай от земли). Делай каждый день по 15 минут.

5
КОЛЕНО БЕГУНА

ПРОБЛЕМА Бедренная кость поворачивается слишком сильно внутрь и давит на коленную чашечку. Тупая боль под чашечкой, особенно когда ты долго сидишь или поднимаешься по лестнице.

ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ К этому состоянию может привести бег по наклонной или неровной поверхности, а также неверно подобранная обувь.

РЕШЕНИЕ Укрепи мышцы бедра. Сложи резиновую ленту вдвое, сунь одну ступню в петлю, а другой придави ленту сверху (длину петли выбирай в зависимости от желаемого сопротивления). Отводи ногу в ленте вбок, задерживая на 2 секунды. Делай по 10 повторов на ногу и до трех подходов в день.

ДА, ТЫ МОЖЕШЬ БЫТЬ И СИЛЬНЫМ, И ВЫНОСЛИВЫМ

Фитнес-редактор американского Men's Health Майкл Истер дал своей подруге уговорить себя поучаствовать в полумарафоне (21 км). Правда, Майк очень не хотел терять ради этого мышечную массу. Что ж, этот рассчитанный на 5 дней тренировочный план от Рэчел Косгроув (владелицы фитнес-клуба Results Fitness в Калифорнии) помог ему выдержать темп и не лишиться своих любимых мускулов.

НЕДЕЛЯ	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
1	Фартлек* на 3,2 км	Силовая тренировка**	Пробежка на 3,2 км по холмам	Силовая тренировка + массаж фоам-роллером***	Пробежка на 9,6 км
2	Фартлек на 3,2 км	Силовая тренировка	Пробежка на 3,2 км по холмам	Силовая тренировка + массаж фоам-роллером	Пробежка на 12 км
3	Фартлек на 4 км	Силовая тренировка	Пробежка на 4 км по холмам	Силовая тренировка + массаж фоам-роллером	Пробежка на 14,4 км
4	Фартлек на 3,2 км	Силовая тренировка	Пробежка на 3,2 км по холмам	Силовая тренировка + массаж фоам-роллером	Пробежка на 9,6 км
5	Фартлек на 5,6 км	Силовая тренировка	Пробежка на 5,6 км по холмам	Силовая тренировка + массаж фоам-роллером	Пробежка на 16 км
6	Фартлек на 5,6 км	Силовая тренировка	Пробежка на 5,6 км по холмам	Отдых + массаж фоам-роллером	Пробежка на 21 км

* Фартлек на шведском — "быстрая игра". Ты включаешь в каждый забег 3–5 интервалов в более быстром темпе, от 10 секунд до 2 минут.

** Силовая тренировка: становая тяга (5 подходов по 5 повторов); жим лежа (5 по 5); подъемы на скамью (3 по 12); подтягивания (3 по максимуму); роллауты на фитболе (3 по 8); "прогулка фермера" (2 по 40 секунд с тяжелыми весами). Отдых между сетами — 2 минуты.

*** См. www.mhealth.ru/form/fitness/massazh-s-pomoshchyu-foam-rollera/

Бег делает тебя умнее!

Отточенная память, хорошее настроение, регенерация клеток мозга. Исследования открывают все новые факты: бег положительно влияет на мозг! Вот тебе доказательства.

ФИЗИК-ЯДЕРЩИК

"Я бегаю шесть раз в неделю. Первым делом с утра, обычно в течение часа. После я чувствую прилив энергии: я становлюсь более раскованным и, в положительном смысле, более агрессивным в выполнении своей работы. Бег освежает мою голову, позволяет сфокусироваться и работать более эффективно".

● **Вольфганг Кеттерле,** лауреат Нобелевской премии по физике, профессор Массачусетского технологического института

ГИК

"Для меня бег — это медитация. Бегу и кручу в голове какой-то вопрос, который не дает мне покоя. Это как в поговорке, что утро вечера мудренее, только для меня "мудренее" наступает после пробежки. Спустя какое-то время решение приходит само".

● **Биз Стоун,** один из основателей Twitter

ПИСАТЕЛЬ

"Когда я бегаю, то стараюсь не думать ни о чем конкретном. На самом деле я обычно бегаю с пустой головой. Однако время от времени что-то само приходит в мою пустую голову. Может быть, идея, которая поможет мне в работе".

● **Харуки Мураками,** писатель

ИЗОБРЕТАТЕЛЬ

"Бег позволяет мне шире смотреть на проблемы. Мне все равно требуется лаборатория, чтобы сделать открытие, но во время бега я могу придумать новую тему, на которую следует обратить внимание. Кроме того, бег дал мне понимание, что максимум усилий нужно прилагать как раз в тот момент, когда тебе труднее всего. Именно когда наваливается усталость, следует ускориться. Это можно применить в любых областях жизни".

● **Сэр Джеймс Дайсон,** основатель и главный инженер компании Dyson

И ПОБЕЖАЛ

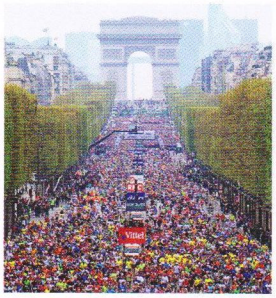
Актер и режиссер Андрей Бочаров вспоминает свой первый марафон.

15 апреля 2012 года. Я стою в трусах в центре города Парижа, на площади Звезды, рядом с Триумфальной аркой. Меня бьет крупная дрожь. Половина девятого утра, порывистый ветер, какие-то намеки на дождь. Холодно. Обычно это место запружено автотранспортом, сейчас не видно ни одной машины. В Этуаль упирается двенадцать улиц, по одиннадцати из них в мою сторону быстрым шагом идут (некоторые бегут) люди. Они тоже в трусах. Мужчины и женщины. Молодые и пожилые. На многих надеты большие черные мешки, из тех, что используют для сбора мусора (а эти люди — для защиты от дождя, ветра и холода). Поток идет мимо меня — вниз на Елисейские Поля, где уже скопилось тысяч тридцать человек в трусах.

...За 4 месяца до этого я сидел дома и болтал по скайпу с другом. Он в Китае — по делам, мается джетлагом, я дома — маюсь бездельем. Вяло перешучиваемся, друг что-то там параллельно делает на своем ноутбуке и между делом так спрашивает: "Тебя-то регистрировать на парижский марафон?"

Еще отматываем назад на пару недель. Я сижу в гостях у Ильи (так зовут друга), мы потягиваем дивный белорусский самогон (ржаной), и разговор как-то перескакивает на тему марафонов. Для меня это все звучит абсолютной фантастикой. Бежать более сорока километров?! Тренировки по 15–20 километров по три раза в неделю?! Да я сам и 200 метров не пробегу!

Илья бегает уже года три. Мы ровесники, нам по 45 лет. Только он все время занимается какой-то активностью: в юности беговыми лыжами, потом альпинизмом. А я курить-то бросил лишь три года назад, после 26 лет непрерывных издевательств над своим организмом. Какой там марафон или хотя бы полумарафон! Я с избытком веса-то не успеваю справляться в тренажерном зале. Но чудесный напиток делает свое дело, и после трех рюмок мне вдруг начинает казаться, что нет нерешаемых задач...



...Выпустить на трассу сорок тысяч человек — нетривиальная задача, поэтому все бегуны поделены на "волны", которые стартуют одна за другой. До запуска моей "волны" еще минут двадцать, и я в тесной толпе потихоньку двигаюсь к стартовым воротам. Сначала бежит элита мирового бега — это около ста человек, чьи результаты стабильно укладываются в 2 часа 30 минут на марафонскую дистанцию. Первые десять мужчин и десять женщин получают солидные денежные призы, за рекорды — еще доплата. Как-то так совпало, что "элита" — почти сплошь эфиопские и кенийские бегуны.

Вслед за ними запускают инвалидов. Эти на спортивных колясках едут быстрее, чем велосипедисты. А уж за ними бегут все остальные. При регистрации нужно указать примерное время, за которое планируешь пробежать. Я немного слукавил и указал время, за которое бегают мои более опытные друзья, чтобы вместе с ними стартовать. В толпе немного теплее, все улыбаются, весело болтают, смеются. Чем ближе к старту, тем выше настроение. Публика в основном от тридцати и старше.

Рядом с нами двигаются несколько симпатичных молоденьких девушек, немки вроде. Вдруг одна засмеялась чуть громче, резко присела, схватила меня за руку для устойчивости и, не смущаясь плотной стены людей, сняла спортивные трусы и справила малую нужду чуть ли мне не на кроссовок. Ничего

эротического в этом эпизоде для меня нет, я сам еле сдерживаюсь. Вокруг полно пластиковых туалетов, но к ним длинные очереди.

Перед забегом все стараются выпить как можно больше воды. Я утром, сразу как проснулся, намахнул литра два. На дистанции, конечно, будут поилки через каждые пять километров, но это же надо будет с бега переходить на шаг, то есть терять темп. Ну и немного неприятно, когда вода булькает в животе на бегу. А без воды никак нельзя. Дегидратация и, как следствие, потеря сознания — самая частая причина схода с дистанции.

Ну вот наконец-то надувные гигантские стартовые ворота, перекинутые через всю ширь Les Champs-Élysées. С места старта Елисейские Поля идут немного вниз в сторону площади Согласия. От вида Парижа и широкой, бесконечной, убегающей в буквальном смысле ленты людей захватывает дух. Накатывает прилив адреналина. Звучит выстрел пистолета. Пищит чип, вклеенный в нагрудный номер. Побежали!

Первые пару километров я просто пролетел. От восторга распирает грудь, кажется, что волна бегущих людей просто подхватила меня и несет. Чтобы двигаться, не нужны усилия. Передо мной красивейшая улица мира. Я по ней бегу. Париж пустой. С этого ракурса и без машин я никогда этот город не видел. С трудом удержался, чтобы не поставить кучу восклицательных знаков после каждого предложения. Восторг. Чистый восторг. И еще много оттенков восторга.

Сады Тюильри, Конкорд, улица Риволи, Лувр, площадь Бастилии, Венсенский лес, набережная Орфевр — да только ради этого стоило изнурять себя диетами и потеть на беговой дорожке!

Конечно, было трудно. И резь в глазах от пота, и усталость, и невыносимое желание остановиться, рухнуть на землю и лежать всю оставшуюся жизнь, и бесконечно тянущиеся километры, и как хотелось разрыдаться, как баба, когда я понял, что после долгожданной отметки 40 надо бежать еще 2 самых длинных километра, и еще хуже, когда после отметки 42 нужно как-то заставить себя бежать еще 195 метров. Но это того стоило. Эндорфиновый душ после финиша. Я это сделал! Я уже на другой стороне!

К моменту написания этих букв я пробежал еще четыре марафона, штук двенадцать полумарафонов, кучу забегов помельче. И останавливаться не собираюсь. ■

ПОБЕЖАЛИ ВМЕСТЕ

Сообщаем: в этом году традиционная приключенческая гонка MH Urbanathlon пройдет 31 мая (Санкт-Петербург, парк 300-летия) и 7 июня (Москва, ЦПКиО им. Горького). Регистрация на **Mhealth.ru** начнется 8 апреля. Следи за новостями и не пропусти эти важные события!

КАКИЕ НАШИ ГОДЫ

Действительно важная информация для мужчин

Популярная, всем известная фраза: «В каждом мужчине до старости живет ребенок». И часто это действительно так. Многим кажется, что с течением лет их основы их внутреннего мира не меняются. Желания, чувства не стареют, а вот возможности?

Врядли кто-то будет спорить с тем, что сексуальная жизнь – важная, значимая часть жизни вообще. И если вдруг начинаются проблемы с потенцией, жизнь начинает «хромать». Заподозрив проблему, мужчина вряд ли будет рассказывать о ней – разве о таком поделишься с друзьями? Портится настроение, возникает чувство подавленности. Тем не менее, решение надо найти – и вроде бы вариантов, в том числе самых экзотических, предлагается предостаточно. Но, к примеру, некоторые из них, в том числе всемирно известные, хотя и обладают стимулирующим эффектом, небезопасны для сердечно – сосудистой системы. Людям с сосудистыми заболеваниями такие препараты противопоказаны.

К решению этой проблемы нужно подойти основательно и во всем разобраться.

Поговорим о фактах.

Несколько лет назад было совершено серьезное научное открытие, которое легло в основу лекарственного препарата Импаза. Импаза – препарат созданный специально для тщательного и действенного лечения эректильной дисфункции. Сегодня Импаза – один из самых популярных и доступных препаратов на рынке.

Эректильную дисфункцию нужно действительно лечить, а не загонять проблему внутрь. Поэтому рекомендуемый эффективный курс лечения составляет около трех месяцев, хотя первые результаты могут быть заметны и раньше. Импаза благотворно действует на все стороны половой жизни и даже ваши ощущения будут более яркими.

«ИМПАЗА» – жизнь меняется в корне!

Перед применением Импазы необходимо проконсультироваться со специалистом. Консультации по телефонам (495) 681-93-00 и (495) 681-09-30 по рабочим дням с 10:00 до 17:00.
www.impaza.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Реклама

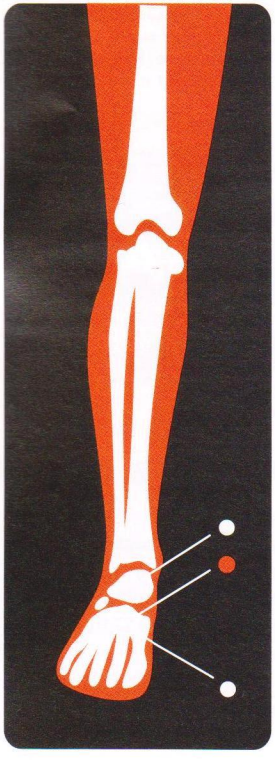
Рег. уд. № 000374/01 – 2001 ФСНСЗСР

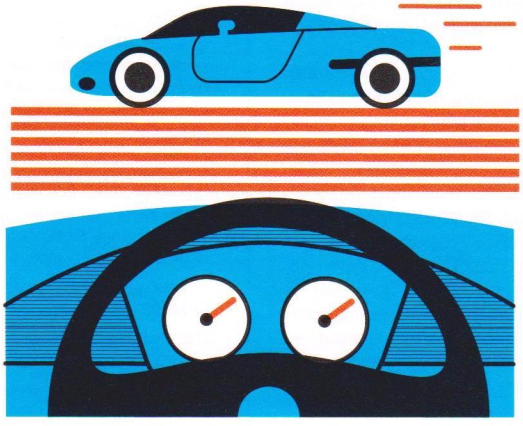
Импульс №3

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

26

КОСТЕЙ СОСТАВЛЯЮТ СТОПУ ЧЕЛОВЕКА. КАК УБЕРЕЧЬ ЭТИ КОСТИ ОТ ТРАВМ ВО ВРЕМЯ БЕГА — РЕКОМЕНДАЦИИ НА СТР. 112





$300 000

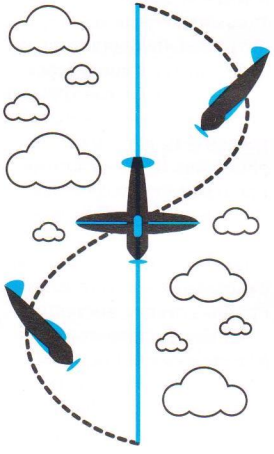
СТОИТ БУТАФОРСКАЯ ВЕРСИЯ KOENIGSEGG, НА КОТОРОЙ ГОНЯЮТ В ФИЛЬМЕ "NEED FOR SPEED: ЖАЖДА СКОРОСТИ" (ЦЕНА РЕАЛЬНОГО АВТОМОБИЛЯ — $4,6 МЛН). ОБ ИСПОЛНИТЕЛЕ ГЛАВНОЙ РОЛИ ААРОНЕ ПОЛЕ МОЖНО ПОЧИТАТЬ НА СТР. 88

BOHEMIAN RAPSODY

ГРУППЫ QUEEN — НА ПЕРВОМ МЕСТЕ В "СПИСКЕ ПЕСЕН, КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ СЕКС", СОГЛАСНО ОПРОСУ, ПРОВЕДЕННОМУ БРИТАНСКИМИ ПСИХОЛОГАМИ СОВМЕСТНО С МУЗЫКАЛЬНЫМ СЕРВИСОМ SPOTIFY. ПОД КАКУЮ МУЗЫКУ ПРОЩЕ СОБЛАЗНИТЬ ДЕВУШКУ — ПИШЕМ НА СТР. 94

24.09.1916

В ЭТОТ ДЕНЬ РУССКИЙ ЛЕТЧИК КОНСТАНТИН АРЦЕУЛОВ ВПЕРВЫЕ В МИРЕ ПРЕДНАМЕРЕННО ВОШЕЛ В ШТОПОР И ВЫШЕЛ ИЗ НЕГО. О СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ВЫСШЕМ ПИЛОТАЖЕ МОЖНО ПОЧИТАТЬ НА СТР. 106



1340

РУБЛЕЙ — РАЗМЕР ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ СТИПЕНДИИ СТУДЕНТА РОССИЙСКОГО ВУЗА (СОГЛАСНО НОРМАТИВАМ ОТ ОКТЯБРЯ 2013 ГОДА). ЧЕМ ПИТАТЬСЯ НА ЭТИ ДЕНЬГИ — ВАРИАНТЫ НА СТР. 100

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

С ЛЕГКОЙ РЕКИ

МИНУВШЕЙ ЗИМОЙ МЫ ОТПРАВИЛИ РЕДАКТОРА МН АНТОНА ЗОРКИНА В ГЛУБИНЫ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ, ЧТОБЫ ОПРОБОВАТЬ НОВЫЙ МЕТОД ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НЕВРОЗОВ — СПЛАВ ПО БЕЗЛЮДНОЙ ВОДНОЙ ГЛАДИ.

ЧТО Сплав по спокойной реке на байдарке, рафте или плоту
КОГДА С марта по декабрь, а на тех водоемах, которые не замерзают и зимой, — круглый год
ЗАЧЕМ Один из самых расслабляющих видов отдыха, род психотерапии для издерганных городских жителей
ГДЕ На всей территории России

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

Помидоры и сыр мы уложили на борт байдарки. Сюда же поставили пластмассовую крышку из-под минералки. В крышке сидел жук Билли. Насекомое размером со спичечную головку я обнаружил на покосившемся заборе в деревне Товарково. Это была стартовая точка нашего маршрута. Калужская область, две сотни километров от Москвы. "Как Билли выжил на морозе, откуда приполз?" — бормочет юрист Иван, он сидит со мной в одной байдарке. Путешествие походит на бесконечную медитацию: падает снег, течение лениво тянет нас вперед, где-то кричит птица, и эта картина не меняется часами.

Руководит нашей командой Марлен Зиядинов, инструктор по рафтингу — на фото ты узнаешь его по оранжевому костюму. В теплое время года он устраивает корпоративные сплавы на байдарках, рафтах — да на чем угодно. В прошлом году, например, неделю вел по Оке огромный плот с 30 сотрудниками крупного банка. "Спокойные сплавы, когда нет порогов, скорости и ты просто плывешь, — это очень популярно и у нас и за границей. В Германии их даже проводят в терапевтических целях — как средство против офисных неврозов", — поясняет Марлен.

Самородок Зиядинов и не знал, что седативные свойства сплавов вовсе используют и российские психотерапевты (см. ниже на этой странице). Тем не менее он осваивает новую нишу: зимние сплавы (естественно, в те моменты, когда река еще не замерзла или лед уже сошел).

Позапрошлой зимой он водил группу в однодневное путешествие по реке Пехорка в 30 километрах от Москвы. А в минувшем декабре собрался в сплав по Угре, и я тут же решил к нему присоединиться — кто ж не хочет избавиться от невроза?

Дальше команду пополнил наш общий друг, замученный юрист Иван, который недавно стал отцом и устроился на новую работу. И фотограф Кирилл, чтобы все происходящее снимать для истории. Получилось ровно две байдарки.

"Мы пройдем около сорока километров, для зимы это даже слишком — холодный ветер, течения нет. В таких условиях каждый метр за пять, имейте в виду", — предупредил нас Марлен. Так все и выходит — течения никакого, правда, температура -2 градуса, и холода совсем не чувствуется.

И ТИШИНА

Николай Слащев, врач-психотерапевт из Йошкар-Олы, уже пять лет в мае устраивает для клиентов ежегодный плавучий "семинар" на реке Малая Кокшага (Республика Марий Эл): "Поначалу коллеги относились скептически. Потом пошли отклики от клиентов, и многие стали направлять пациентов ко мне. Приезжают из Москвы и Санкт-Петербурга. В основном это офисные работники, люди, которые потерялись в жизни и пытаются нащупать почву под ногами. Я беру небольшую группу, мы сооружаем плоты и плывем: занимаемся медитацией, проводим групповые и индивидуальные сеансы психотерапии. Это не кабинет, в который пациент заходит, чтобы через час выйти. Я вырываю клиента из привычной обстановки на пять дней, отключаю от привычного потока информации. И создаю ощущение спокойствия: неторопливая река вместо оживленного шоссе, естественные цвета природы (к которым человек привыкал веками), а не серые бетонные коробки".

Слащев — не единственный специалист, оценивший терапевтические свойства тихих вод. Психолог Владимир Нужный из Перми каждый июль проводит тренинги на реке Усьве; Ирина Литвинова и Евгения Аверина из Самары одаряют клиентов терапией в процессе путешествия на катамаранах по реке Белой на Урале. Курс Литвиновой/Авериной называется "Двое в лодке по реке Жизни", и, как указано на странице проекта в интернете, он предназначен "тем, кто хочет разобраться в себе и отношениях с партнерами, коллегами, миром в целом".

УГРА

Река в Смоленской и Калужской областях России, левый приток Оки (бассейн Волги). Длина — 399 км, ширина русла в нижнем течении — 70–80 м, средняя скорость течения воды — 0,4–0,6 м/с. Как и большинство подмосковных рек, Угра замерзает в начале – середине декабря. Впрочем, в окрестностях столицы есть множество рек (или их фрагментов), которые не замерзают даже в самые сильные морозы. Причины — быстрое течение, теплые стоки станций аэрации и ГЭС.

Байдарки скользят вперед, кружит метель. Мы едим сыр, лениво корректируем веслами направление. Зимняя подмосковная река — едва ли не самое тихое место на Земле. Нет никого и ничего. В какой-то момент и в самом деле начинаешь успокаиваться. Ну словно кто-то дергает переключателем. Забываешь про счет за квартиру, который нужно было оплатить полгода назад. Уходят мысли о ремонте кухни и французском смесителе, зато живо представляешь себя участником освобождения Руси от ордынского ига. Еще немного, и из лесу потянет запахом жареной овцы — где-то за деревьями стали лагерем татарские конники. 534 года назад чуть выше по течению действительно располагались нукеры хана Ахмата. Осенью 1480 года хан привел свои полчища в наши пределы, хотел наказать Москву за отказ платить дань. Дальше Угры его не пустило войско князя Ивана III. Так и стояли две армии целый месяц по разные стороны реки. Смотрели, наверное, как и мы, на воду и слушали, как кричат птицы. Наслушавшись, татары от-

правились восвояси (которые тогда располагались где-то в районе нынешней Волгоградской области РФ). Так и кончилась власть Орды, каковое событие историки назвали неизобретательно – "Стояние на Угре".

Иван нежно смотрит на тонкий слой льда, который тянется по берегу. Он вспоминает трагический рассказ, который читал в школе — там старик потерял у зимней реки щенка и в ужасе носится по окрестностям. "Льдины у берега автор называл "забереги". А когда в воде плыли кусочки снега, писал, что "идет сало". Помню, в детстве на меня эта терминология произвела огромное впечатление", — объясняет он.

Время тянется медленно. За пару часов мы успеваем поговорить и о первых учителях, и о Магеллановых Облаках, о том, умирает ли в России деревня. На теме женщин задержались надолго. Вот мы проплываем мимо скопления молодых сосен; Иван на их примере выясняет, кому какие нравятся фигуры: "Тоненькая, хрупкая. Такая, да?" "Не, не вариант. Там, гляди, левее несколько подружек — в клуб идут, видимо, — машу я веслом в сторону леса. — Мне-то вон та больше нравится, но ее как-то подозрительно клонит к земле..."

ЧТО ПОД ТОБОЙ

- **ТУРИСТИЧЕСКИЙ РАФТ** — надувное маломерное судно. У него выдающаяся устойчивость и вместимость (до 18 человек), вполне подходящая маневренность. Главное, не перепутай туристический рафт со спортивным, который используют спортсмены-экстремалы для прохождения бурных порогов.
- **ТУРИСТИЧЕСКИЙ (СПЛАВНОЙ) КАТАМАРАН** — сделан из двух надувных поплавков, на них ты и будешь сидеть. Всего на катамаран помещается до четырех человек.
- **БАЙДАРКА** — маневренна, но не вместительна. Бывают одноместные и двухместные, надувные или пластиковые.

Любое из этих плавсредств можно арендовать в конторах по прокату туристического снаряжения (ищи в интернете). Двухместная байдарка обойдется в 600 рублей за сутки (залог — 20 000 руб.), а четырехместный катамаран — в 800 рублей (залог 25 000).

Мы двигаемся мимо деревни Куприяново, проплываем Потапово и Субботино. Во время Второй мировой на этих берегах сражались бойцы советской 49-й армии. Если бы мы со своими байдарками оказались здесь в апреле 1942-го, то вместо тишины услышали звуки пулеметной стрельбы — битва шла круглосуточно. Интернет работает плохо, но мы с Иваном сушим весла и все-таки загружаем оперативные сводки из этих мест: "30 апреля 1942 года у деревни Суковка прямым попаданием бомбы на склад уничтожено и повреждено: винтовок — 195, пулеметов — 1, ручных пулеметов — 2, минометов — 1, снарядов 45-мм — 250".

Решаем сделать перерыв, пристаем и долго носимся по берегу в поисках сухих веток. Марлен в оранжевом костюме смотрится, как космонавт, высадившийся на Марс. Космонавт жарит сосиску на огне и рассказывает: "У нас до сих пор сплав — это тушенка в котелке, тесная палатка и мытье посуды в холодной реке. На Западе другой подход. Турист заплатил денег, и все хлопоты берут на себя гиды. Они приготовят ужин, как в ресторане, накроют на стол. Ты будешь жевать, сидя в раскладном кресле на берегу. А еще — биотуалеты, душевые..."

В этот момент кончает самоубийством жук Билли. Он бежит по борту байдарки, прочь от крышки, мы не успеваем его подхватить. Насекомое бросается в воду. Кажется, наш сплав ничуть не успокоил его. "Все в порядке. Угра — это его река Стикс, ведущая в загробный мир", — торжественно комментирует Иван. В честь погибшего мы молчим минуту и доедаем сосиски. "Еще по сыру?" — интересуется Марлен.

Мы снова забираемся в байдарки. Уже почти стемнело, из мглы на нас выплывают торчащие из воды бревна, похожие на заснувших аллигаторов. Готовясь к сплаву, я прочитал, что в Южном Судане мальчик двенадцати лет тоже совершил заплыв — на старом заборе он преодолел около ста километров по реке Голубой Нил, спасаясь от жестокого отчима. Река, прочитал я в газете, кишела крокодилами, но мальчик остался цел.

Спустя пять часов сплава мы, наконец, выбираемся на берег у деревни Никола-Ленивец. Там нас ждет суровый мужчина в куртке цвета хаки — водитель "Газели", которую мы вызвали из ближайшего городка Юхнова. В ночи собираем вещи. Едем, по обочинам тянутся деревни с темными окнами, света нет нигде. Говорят же, что деревня вымирает, повторяю я себе. Представляю, как в домах без света лежат старики и смотрят в стену. Не включая обогревателей, вспоминают сладкую юность. Смерть с косой обходит темные дома, ступает на крыльцо, неловко стряхивает снег с ботинок. Я думаю, что неплохо бы посадить стариков на байдарки и провезти в терапевтических целях по Угре. Тут наш водитель резко тормозит — в свете фар стоит житель деревни. Он покачивается и радушно улыбается. "Ребятки, выпить не хотите? В армию ухожу через неделю", — говорит человек, когда водитель открывает окно. Чуть дальше по дороге горит всеми окнами дом, оттуда слышатся лихие мужские крики вперемешку с "Водопадом" Григория Лепса: "...слова — как осколки, предложения — как ножи..."

Все в порядке, думаю я, деревня жива. "А знаешь, — поворачивается ко мне Иван, — в голове никакой суеты — одна татарская конница и снег на соснах. Кажется, и в самом деле помогает". ■

КАКИЕ ЕЩЕ БЫВАЮТ СПЛАВЫ

1. **ОПАСНЫЙ** Река Ак-Алаха на Алтае: большая скорость и серьезные пороги 4–6 категории сложности. Особенно опасайся "Каскада", "Азартного" и "Лома".

2. **КРАСИВЫЙ** Река Сун-Коси в Непале: пляжи с белым песком, пальмы, ущелья и изумрудного цвета вода.

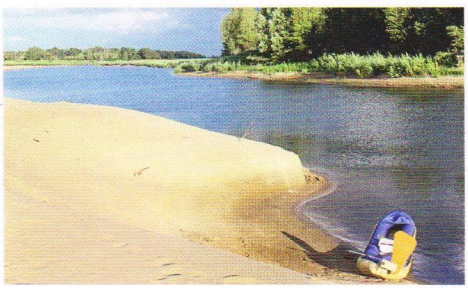
3. **БЕЗЛЮДНЫЙ** Река Индигирка в Якутии: во время сплава ты пересечешь полярный круг и вряд ли встретишь местных жителей — маршрут проходит по незаселенной местности.

4. **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ** Белый Нил в Уганде: ты проплывешь мимо берегов, по которым расхаживают зебры, слоны, леопарды. Не опускай ноги в воду: там крокодилы и бегемоты.

ГДЕ И КАК ПЛАВАТЬ

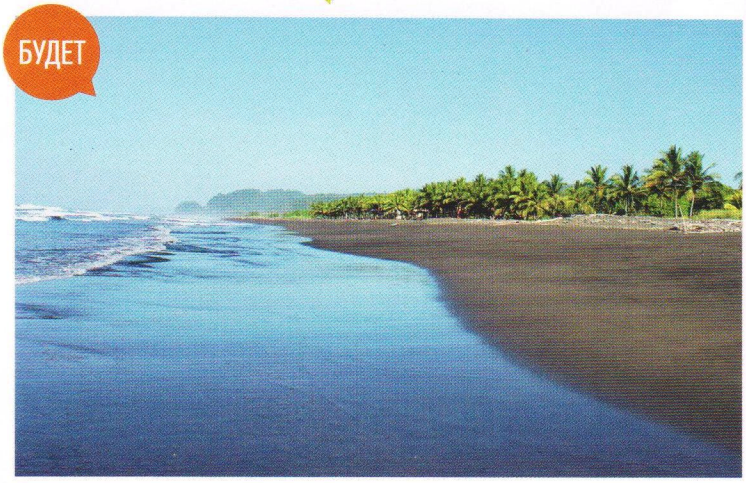
- Согласно Федеральному закону N 36-ФЗ от 23.04.2012, маломерные суда массой до 200 кг, вместимостью до 12 человек и длиной до 20 метров (а именно к таким судам относятся байдарки, рафты и катамараны) не нужно регистрировать, к ним не нужны права на управление.
- Впрочем, на реках с водными (судоходными) путями сотрудники Государственной инспекции по маломерным судам все же могут отловить тебя, чтобы проверить, знаешь ли ты правила поведения на реках с серьезным движением.
- Правила поведения выучи, а если будут требовать права и грозить штрафом, ссылайся на упомянутый Закон.

ТАК МОЖЕШЬ И ТЫ



Туристические сплавы (не путать со спортивными — теми, что по бушующим рекам, сложным порогам и т.д.) популярны в нашей стране еще со времен СССР. Возле каждого города есть спокойные водоемы, которые с приходом весны оккупируют водные туристы. Вблизи Москвы плавают по Оке, Пехорке, Угре, Шерне и Киржачу; на Урале популярны Чусовая (в ее спокойной части), Усьва, Сосьва; в Карелии — Шуя, Кереть, Чирка, Кемь. Ты можешь воспользоваться услугами туркомпаний, которые организуют сплавы, а можешь отправиться по реке дикарем. Как это делает, например, дизайнер MH Алексей Яковлев: "Самое ценное, что по реке можно попасть в чистое и еще не тронутое туристами место. Обычно все точки у реки, куда можно доехать на автомобиле, выглядят ужасно — бутылки, окурки, пакеты с мусором. А тут причаливаешь — песок, деревья, красота. Да и для детей такой поход — впечатление на всю жизнь". А давний приятель автора этой статьи, консультант музыкального отдела магазина "Союз" Антон Котомкин, регулярно ходит с женой на байдарке по реке Мсте в Тверской области: "Мы отдаем детей бабушкам и проводим время только вдвоем. Мне нравится, что это очень спокойный вид отдыха — мы просто плывем по течению и болтаем о разном".

БУДЕТ



26 АПРЕЛЯ – 10 МАЯ

ФЕСТИВАЛЬ PURA VIDA SURF JAM

В республике Коста-Рика (Центральная Америка), неподалеку от города Хако, пройдет серфинг-фестиваль Pura Vida Surf Jam, который организуют российские спортсмены. Во время мероприятия устроят показательные выступления серферов (как наших, так и местных), пригласят на курсы для новичков. Из развлечений организаторы обещают музыкальные вечеринки и приключенческие туры. Например, трекинг по джунглям Коста-Рики или щекочущий нервы сплав – на маленькой лодке по реке с крокодилами.

● **kiter.ru**

БЫЛО

9 МАРТА

ИГРЫ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО СПОРТА ADRENALIN GAMES

В марте в Москве прошли Международные игры экстремального спорта Adrenalin Games. Всего в соревнованиях приняли участие 93 спортсмена – 57 сноубордистов и 36 лыжников. В итоге на сноуборде лучше всех катался Михаил Ильин – райдер из Санкт-Петербурга. На втором месте оказался москвич Антон Бородаев, а на третьем – Максим Круглов, тоже из Москвы. Что же касается лыжников, тут сильнее всех оказался Григорий Фузеев (Санкт-Петербург), следом за ним на пьедестале Дмитрий Макрушин (Москва) и Валерий Ноздрин (тоже житель столицы).

● **adrenalingames.ru**

БУДЕТ

15–30 МАЯ

ПЕРВЫЙ ЭТАП ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО СЕРФИНГУ

Чемпионат России по серфингу пройдет в несколько этапов – сначала во Владивостоке (в мае), потом в Санкт-Петербурге (июль). Третий этап устроят в Калининграде (август), а четвертый – на Камчатке (сентябрь). Ну а победителя соревнований назовут в Сочи, в октябре. Лучшие райдеры, показавшие себя на первенстве страны, поедут на чемпионат мира по серфингу World Surfing Games ISA в Перу.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

МЕЖДУ РУК БОЛТАЕТСЯ

За зиму надоел пропахший потом зал? Радуйся, мы подготовили для тебя серию публикаций про тренировки на свежем воздухе. Начнем с 28 упражнений на турнике для атлетов любого уровня — от "полотенчика" до "эксперта".

ТЕКСТ И МЕТОДИКА:
ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Нет денег на фитнес-клуб? В твоей хрущевке проживает 12 человек? Это еще не повод опустить худые, как плети, руки вдоль жирного кора. Практически в каждом дворе есть турник, а если нет — ты можешь поставить его с помощью друзей. Подтягиваясь, ты нагружаешь все мышцы туловища: широчайшие, грудные, трапециевидные, дельтовидные, бицепсы и трицепсы. Реальная, функциональная сила, которую дают подтягивания, — это надежный фундамент, на котором одно удовольствие строить большое мощное тело.

Более того, подтягивания — это настоящий царь всех упражнений с собственным весом. Они позволяют тренироваться не только эффективно, но и крайне разнообразно. Зная и умея пользоваться перекладиной, можно усилить эффект от любой тренировочной программы, какие бы цели она ни преследовала — от жиросжигания до развития координации.

Хочешь правильно и много подтягиваться? Держи базовый набор упражнений на перекладине (который разбит на 3 группы по уровню сложности), набор вспомогательных движений, а также конструктор экспресс-тренировок.

ТЯНИ ЛЯМКУ

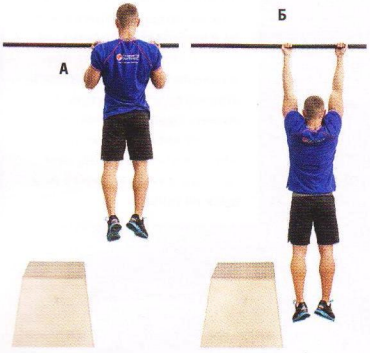
В качестве дополнения к турнику советуем тебе обзавестись кистевыми ремнями. Они станут тебе верным помощником, когда пальцы начнут уставать раньше, чем мышцы спины или живота. Подойдут обычные кистевые ремни, которые можно найти в любом спортивном магазине. Помимо этого, при желании можешь запастись еще весовым жилетом. Его можно будет надевать на себя во время тренировки, что намного удобнее, чем гантель между коленей или диск на поясе.

1. НАЧИНАЮЩИМ

Для тех, кто способен на турнике только повиснуть. Упражнения стоят по мере возрастания сложности. По ходу проверяй, можешь ли подтянуться обратным хватом хотя бы 2 раза. Когда сможешь — переходи к чередованию тренировок для салаг с занятиями, на которых ты подтягиваешься обратным и прямым хватом в режиме "мало повторов — много подходов".

1. Негативные подтягивания

Поставь под турник табуретку (предусмотрительно захвати ее из дома). Залезь на возвышение и, взявшись за турник обратным хватом, сойди с табуретки, не разгибая рук (А). Теперь плавно, отсчитывая про себя 8 счетов, опустись на прямые руки (Б). Вновь залезь на возвышение и повтори.



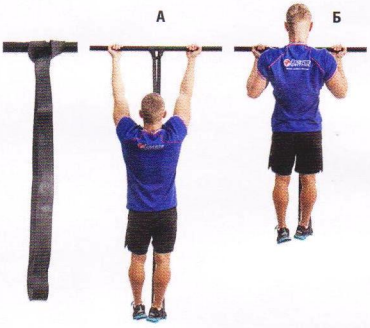
2. Прыжковые подтягивания

Встань под турником, подняв руки в направлении перекладины (А). Подпрыгни вверх и схватись в прыжке за турник согнутыми в локтях руками (Б). Плавно выпрями верхние конечности, отпусти перекладину и повтори, вновь начав с прыжка.

Важно Постепенно прыгай все ниже и все больше усилий прикладывай руками, чтобы занять исходное положение.

3. Подтягивания с резиной сверху

Повесь на турник резиновый амортизатор, как показано на фото. Возьмись за перекладину обратным хватом, а ногой упрись в петлю амортизатора (А). Пользуясь помощью со стороны резинки, подтянись вверх (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



2. ОПЫТНЫМ

Это обычные подтягивания во всевозможных вариациях. Их стоит осваивать, если ты можешь подтянуться 8–10 раз прямым хватом. В идеале хорошо бы привести свои показатели к 25–30 повторам в каждом упражнении, прежде чем переходить к занятиям для экспертов. Упражнения, как обычно, расставлены в порядке возрастания сложности.

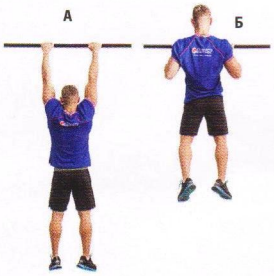
1. Подтягивания обратным хватом

Повисни на перекладине, хват ладонями на себя. Взгляд направь вверх, чуть прогнись в грудном отделе позвоночника (А). Подтянись вверх, согнув руки так, чтобы подбородок поднялся чуть выше перекладины (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Важно Регулярное выполнение этого упражнения является проверенной профилактикой травм плечевых суставов.

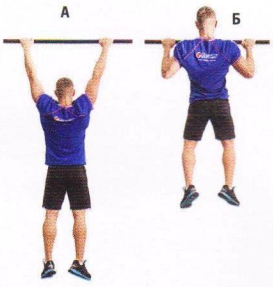
2. Подтягивания прямым хватом

Хват ладонями от себя, на ширине плеч или немного шире. Повисни на прямых руках, направив взгляд вверх (А). Сгибая руки в локтях, подтянись вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины (Б). Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.



3. Подтягивания широким хватом

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч (А). Сводя лопатки, подтянись вверх и постарайся коснуться турника верхней частью груди (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



4. Подтягивания разнохватом

Возьмись за перекладину разнохватом — ладонь одной руки направлена на себя, а ладонь другой — от себя. Выпрями руки, прогнись в грудном отделе и направь взгляд на турник (А). Сгибая руки, подтянись как можно выше (Б). Вернись в исходное положение и повтори.w

Важно На каждом подходе меняй расположение рук, чтобы создавать равномерную нагрузку на спину.

ФОТО: АНДРЕЙ БУНДИН; GETTY/FOTOBANK

СДЕЛАЙ СЕБЯ САМ

Вот тебе пример экспресс-тренировок на турнике.

- Если ничем больше не занимаешься, занимайся по такой схеме 4 раза в неделю.
- Если ходишь в зал, то достаточно 2 раз в качестве разминки перед работой с тяжестями.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ: В описании тренировок используется обозначение "МАКС", которое означает "Выполни максимум подходов".

НАЧИНАЮЩИЙ	ОПЫТНЫЙ	ЭКСПЕРТ
1. Негативные подтягивания 6*3	**1.** Подтягивания широким хватом 4*10	**1.** Подтягивания с хлопком 10*3
2. Прыжковые подтягивания 5*6-10	**2.** Подтягивания прямым хватом 3*8	**2.** Круговые подтягивания 3*5
3. Подъем коленей в висе 3*15-20	**3.** Подтягивания разнохватом 1-2*МАКС	**3.** Подтягивания с 3 паузами 3*3
4. Маятник 2*10-15	**4.** Подъем коленей + выход в уголок 3*МАКС	**4.** Подтягивания на одной руке с полотенцем 2*МАКС
5. Вис на двух руках 2*МАКС	**5.** Перехваты в висе 3*МАКС	**5.** Подъем прямых ног к перекладине 3*МАКС
	6. Пальцевые подтягивания 2*МАКС	**6.** Циркуль 3*МАКС
		7. Вис на одной руке 2*МАКС

КОММЕНТАРИЙ: Если ты новичок, тебе не стоит придумывать ничего особенного, просто следуй тому, что предлагаем мы (уровень "Начинающий"). Если же ты тренируешься давно, то у тебя есть альтернатива предложенным нами экспресс-тренировкам уровня "Опытный" и "Эксперт". Ты можешь сам составить программу из полного списка упражнений. Делается это так: сначала сделай простое упражнение в качестве специальной разминки. Затем поработай над элементом, который ты пытаешься освоить или показатели в котором хочешь улучшить (1-2 упражнения). После этого сделай любой вариант подтягиваний, создавая акцент на выносливость. И закончи тренировку упражнениями на кор и хват.

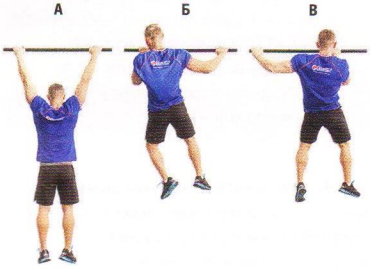
МН: Не пропусти! В июньском номере мы расскажем тебе, как с максимальной отдачей заниматься на брусьях и горизонтальной лестнице.

3. ЭКСПЕРТАМ

На перекладине ты чувствуешь себя как дома? Пора усложнить программу. Этот блок решает сразу несколько разных тренировочных задач, развивая не только силу и выносливость, но и сердечно-сосудистую систему, а также координацию.

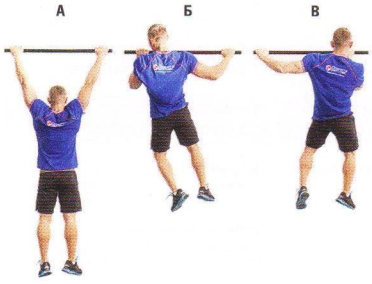
1. Диагональные подтягивания

Повисни на перекладине, взявшись за нее широким хватом сверху (А). Теперь подтянись вверх, одновременно смещаясь влево так, чтобы подбородок поравнялся с кистью левой руки (Б). Вернись в исходное положение и повтори в другую сторону (В). Это был 1 повтор.



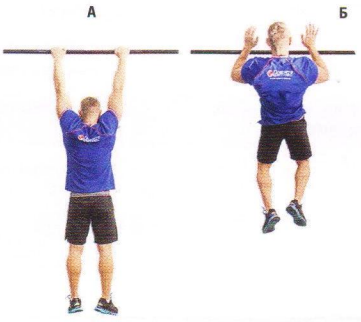
2. Круговые подтягивания

Повисни на перекладине, взявшись за нее широким хватом (А). Подтянись к левой руке (Б). Теперь, не опускаясь вниз, перемести тело вправо — к правой руке (В). Опустись на прямые руки, вернувшись в исходное положение. Теперь попробуй выполнить упражнение в обратном порядке: сначала к правой руке, а затем уже к левой. За 1 повтор считай блок из 2 подтягиваний: по часовой и против часовой стрелки.



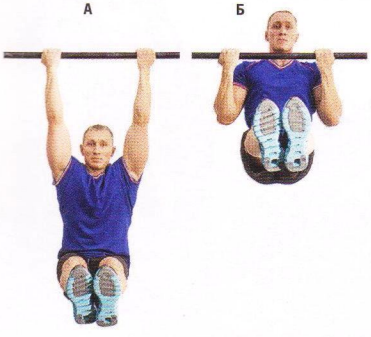
3. Подтягивания с хлопком

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху на ширине плеч (А). Мощно подтянись вверх так, чтобы на долю секунды зависнуть в воздухе и хлопнуть в ладоши над перекладиной (Б). Быстро верни руки на перекладину, вернись в исходное положение и повтори.



6. Подтягивания с уголком

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч. Подними чуть согнутые в коленях ноги до параллели с полом — это исходное положение (А). Согни руки в локтях и подтянись вверх, сохраняя положение ног (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



7. Подтягивания с полотенцем

Обмотай перекладину полотенцем. Возьмись за нее хватом сверху на ширине плеч и повисни на прямых руках (А). Согни руки в локтях и поднимись вверх так, чтобы подбородок оказался выше перекладины (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

Важно Чем больше слоев полотенца будет на грифе, тем сложнее станет упражнение.

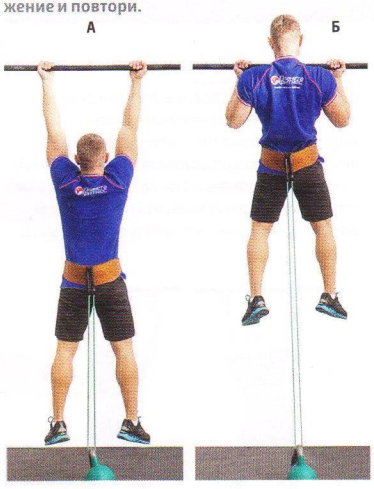
8. Подтягивания на полотенце

Сверни полотенце в трубочку и перекинь его через перекладину. Возьмись за оба конца полотенца и повисни, выпрямив руки (А). Подтянись как можно выше (Б), вернись в исходное положение и повтори.

Важно Усложнить упражнение можно, используя сразу два полотенца — по одному для каждой руки.

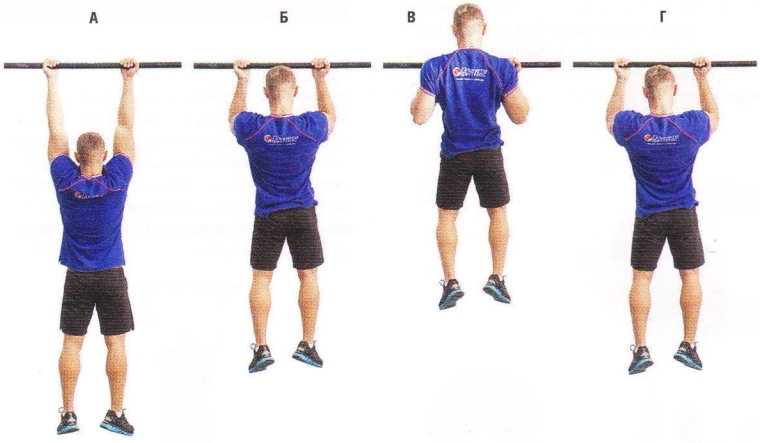
4. Подтягивания с резиной снизу

Прикрепи резину к поясу и к любой неподвижной опоре на полу — гантели, крюку или попроси приятеля наступить на амортизатор. Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом **(А)**. Согнув руки, подтянись вверх, преодолевая сопротивление резины **(Б)**. Плавно, не позволяя амортизатору дергать тебя вниз, вернись в исходное положение и повтори.



5. Подтягивания с 3 паузами

Возьмись за перекладину обратным хватом на ширине плеч и повисни на прямых руках **(А)**. Согни руки до прямого угла между плечами и предплечьями и задержись в этом положении на 2 счета **(Б)**. Теперь подтянись до конца и задержись в верхней точке на 2 счета **(В)**. Разогни руки до прямого угла между плечами и предплечьями и вновь зафиксируй это положение на 2 счета **(Г)**. Вернись в исходное положение — это 1 повтор.



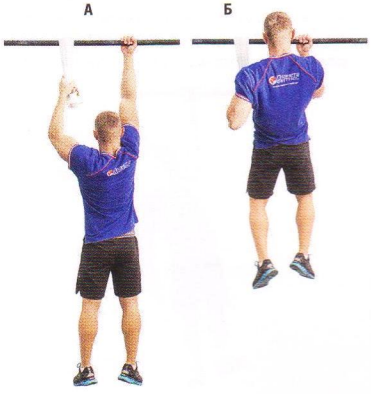
9. Подтягивания на одной руке с помощью

Возьмись за перекладину правой рукой, как на обратном хвате, а левой — как на подтягиваниях широким хватом **(А)**. Стараясь в основном пользоваться правой рукой, подтянись вверх **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай нужное количество повторов, отдохни и смени руки.

Важно Чем дальше будет расположена вспомогательная рука, тем сложнее будет упражнение, и наоборот.

10. Подтягивания на одной руке с полотенцем

Перекинь через перекладину полотенце, свернутое в трубочку. Правой рукой возьмись за перекладину обратным хватом, а левой — за концы полотенца **(А)**. Стараясь пользоваться только правой рукой, подтянись **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай нужное количество повторов, отдохни и смени руки.



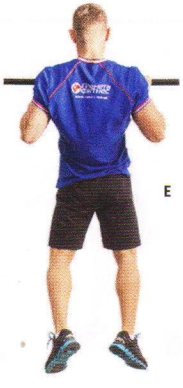
11. Подтягивания на одной руке

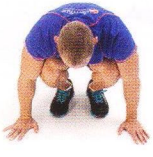
Это, пожалуй, самый сложный вариант подтягиваний. Его ты можешь начать штурмовать только в случае филигранного владения всеми описанными выше упражнениями. Повисни на перекладине, взявшись за нее правой рукой обратным хватом. Свободную руку держи у груди или в стороне — как тебе удобно **(А)**. Согни руку в локте и подтянись вверх **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори, если сможешь. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени руку.

Важно Требует тщательной разминки!

12. Берпи с подтягиваниями

Данное упражнение не только развивает ловкость, но и повышает выносливость, а также может служить отличным способом увеличить метаболический отклик от тренировки. Встань под перекладиной, ноги на ширине плеч, руки опущены по сторонам (А). Сядь на корточки, поставив ладони на пол (Б). Прыжком прими положение упора лежа (В). Сделай одно отжимание (Г). Прыжком вернись в положение на корточках (Д). Подпрыгни и, схватившись за перекладину, подтянись (Е). Выпрями руки и мягко спрыгни на землю. Это был 1 повтор.





ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Этими упражнениями ты будешь заканчивать каждую тренировку. Упражнения в обоих блоках расставлены по нарастанию сложности.

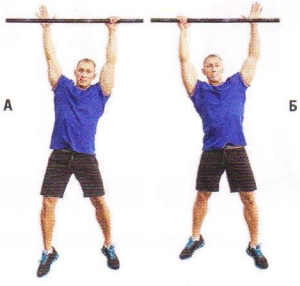
1. ХВАТ Так ты будешь тренировать мышцы предплечий, усиливая цепкость рук. Чем крепче будут твои пальцы, тем больше подтягиваний и других элементов ты будешь способен сделать.

1. Вис на двух руках

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху. Ширина может быть произвольной — чем шире хват, тем сложнее будет упражнение. Теперь, стараясь не расслаблять мышцы, стабилизирующие поясничный отдел позвоночника, виси в этом положении так долго, как сможешь. Не задерживай дыхание.

2. Перехваты в висе

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху. Ширина хвата средняя, примерно на ширине плеч или несколько больше. Поочередно на долю секунды разжимай то правую (А), то левую руку (Б), оставаясь висеть лишь на одной руке. Без остановки перехватывай турник так долго, как сможешь.



3. Вис на одной руке

Встань под перекладину так, чтобы твой взгляд был направлен вдоль снаряда. Если ты встанешь как обычно — взгляд направлен поперек турника, — в начале виса тебя начнет сильно крутить. Возьмись за перекладину одной рукой и аккуратно повисни. Вторую руку держи так, как тебе удобно, — обычно ее ставят на пояс, отводят в сторону или прижимают к груди. Задержись в этом положении так долго, как сможешь. Отдохнув, смени руку.

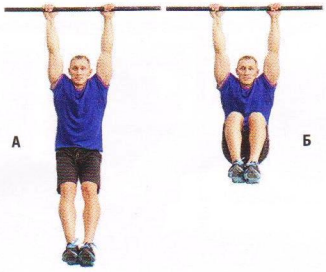
4. Пальцевые подтягивания

Повисни на перекладине, взявшись за нее прямыми руками хватом сверху. Немного расслабь кисть так, чтобы она была максимально открыта, но ты не срывался с перекладины (А). Теперь, не сгибая рук в локтях, с силой сожми кисть, немного поднявшись вверх только за счет усилия мышц кисти (Б). Аккуратно вернись в исходное положение и повтори.

2. КОР Участие этих мышц в подтягиваниях не очевидно, но попробуй потренировать их с помощью приведенных ниже упражнений, и ты станешь гораздо быстрее прогрессировать на перекладине.

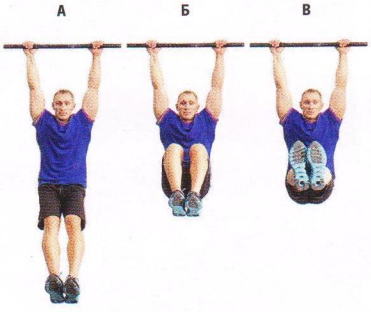
1. Подъем коленей в висе

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху, ладони на ширине плеч. Удерживай чуть согнутые в коленях ноги перед собой **(А)**. Округляя поясницу, подтяни ноги к груди, сгибая их в коленях **(Б)**. Плавно верни ноги в исходное положение и повтори.



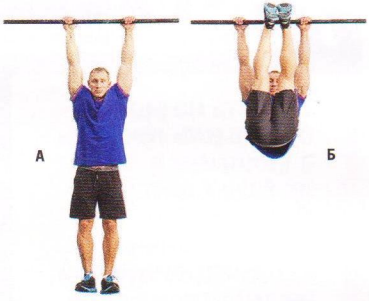
2. Подъем коленей + выход в уголок

Повисни на перекладине, хват сверху на ширине плеч **(А)**. Согни ноги в коленях и подтяни их к груди **(Б)**. Теперь медленно — на 3–5 счетов, выпрями ноги так, чтобы они оказались параллельными полу **(В)**. Плавно опусти прямые ноги, вернувшись в исходное положение.



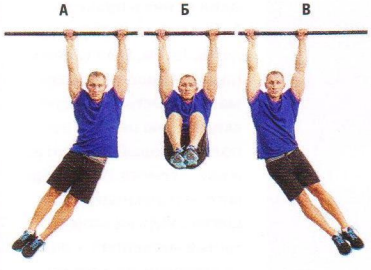
3. Подъем прямых ног к перекладине

В висе на перекладине едва заметно согни ноги в коленях **(А)**. Контролируемым махом закинь ноги вверх, стараясь легко коснуться подъемами стоп перекладины **(Б)**. Плавно верни ноги в исходное положение и повтори.



4. Маятник

Поставь под перекладину любое препятствие вроде табуретки. Повисни на перекладине, отведя прямые ноги вправо от выбранного препятствия **(А)**. Согни ноги в коленях и подтяни их к плечам **(Б)**. Теперь выпрями их влево от препятствия **(В)**. Вернись в исходное положение, выполнив все движения в обратном порядке, — получишь 1 повтор.



ВАЖНО Следи, чтобы верхняя часть тела оставалась вертикальной и не раскачивалась из стороны в сторону.

5. Циркуль

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху. Ноги соедини вместе и держи немного перед собой **(А)**. Единым махом по широкой окружности поведи ноги вправо и вверх **(Б)**, затем к перекладине **(В)** и затем влево и вниз **(Г)**, после чего опусти их в исходное положение. Повтори вращение в другую сторону — получишь 1 повтор.

Упражнения выполняет Роман Тымко, инструктор сети спортивных клубов "Планета Фитнес"

НАСТОЯЩИЙ ТУРНИКМЕН

Если приведенные выше упражнения кажутся тебе слишком простыми, попробуй свои силы в дворовой акробатике на перекладине. Специально для таких, как ты, у нас на Mhealth.ru в разделе "Школа турника" (mhealth.ru/tag/turnikman) регулярно публикуются видеоуроки по виртуозному обращению с грифом.

КРУЧУ, ВЕРЧУ, ПОХУДЕТЬ ХОЧУ!

Терпеть не могу бегать или плавать, а велосипед люблю с детства. Посоветуйте эффективные кардиотренировки на велотренажере.

СЕРГЕЙ

Перед тобой 4 варианта тренировки, обеспечивающие эффективное сжигание жира за счет разных типов нагрузки. Выбери один из них и проведи 3-4 занятия в первую неделю. Затем, если хочешь прогрессировать максимально быстро, каждую следующую неделю используй новый вариант из нашего списка. После первого четырехнедельного цикла зайди на второй-третий-четвертый — пока не усохнешь до желаемого веса.

ПИРАМИДА

Разомнись 5 мин., неспешно вращая педали на небольшом уровне нагрузки. Запомни, сколько оборотов педалей в минуту ты делаешь во время разминки. Закончив разминку, немного увеличь темп (на 5–15 об/мин) и через каждые 3 минуты увеличивай сопротивление педалей на 1 пункт (темп движения сохраняй на прежнем уровне). Продолжительность основной тренировки — 30 мин.

● **ПОЛЬЗА** Постепенное нарастание нагрузки позволит, помимо прочего, хорошенько нагрузить мышцы бедра.

В ГОРУ

Сделай такую же разминку, как в блоке "Пирамида", но потрать на нее не 5, а 8 минут (запомни, сколько оборотов педалей в минуту ты делаешь во время разминки, и сохраняй этот темп в ходе всей тренировки). После разминки на 5 минут увеличь сопротивление педалей до максимума — считай, что в это время ты едешь в гору. Затем верни сопротивление педалей к разминочному и активно отдохни в течение еще 5 минут. В сумме соверши 3 таких "подъема".

● **ПОЛЬЗА** Эта интервальная тренировка позволит тебе развить выносливость сердечно-сосудистой системы.

СКОРОСТЬ И ТЕРПЕНИЕ

Проведи такую же разминку, как и в блоке "Пирамида". Затем доведи уровень сопротивления педалей до ощутимого, но все еще комфортного, и проведи интервальную тренировку: 4 фазы ускорения (темп выбери такой, чтобы дожить до конца тренировки) по 4 минуты, активное восстановление между ними — по 3 мин. Следующий этап — 3 ускорения по 6 минут каждое, паузы активного восстановления — 2 мин. Заключительный этап: 2 ускорения по 8 мин. Пауза отдыха — 1 минута.

● **ПОЛЬЗА** Эта более чем часовая тренировка позволит развить нечеловеческую выносливость с акцентом на тренировке скоростной выносливости.

ФИНАЛЬНЫЙ РЫВОК

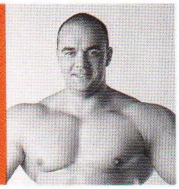
Разомнись в течение 5 минут на средней скорости и небольшом уровне нагрузки. Теперь сделай мощный скоростной рывок на пределе в течение 30 сек. После этого замедлись и покрути педали спокойно в течение 3 минут, отдыхая перед следующим рывком. Всего за занятие сделай 8–12 ускорений.

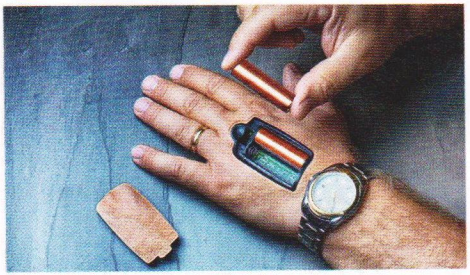
● **ПОЛЬЗА** Этот блок не так мучителен, как предыдущий вариант, но тоже хорошо развивает скоростную выносливость. Его можно посоветовать убежденным спринтерам.

ФОТО: BARRY DOWLAND, GETTY/ГОТОВАНК

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ





Часто не хватает энергии для похода в тренажерный зал, а если и пошел туда, то хватает сил только на половину тренировки, дальше бессилие. И так полгода. Принимаю хорошие витамины, ем и сплю нормально. Стаж — 3–4 года, до этого проблем не было.

ИЛЬЯ

Твои симптомы вполне могут быть проявлением либо гормонального сбоя, либо перетренированности, которая также может сопровождаться нарушением нормального гормонального фона. Сдай анализ на тестостерон, эстрадиол, прогестерон и пролактин, да и вообще — сходи к терапевту, проверь здоровье. С гормонами все в порядке и терапевт ничего не обнаружил? Ищи причины упадка сил в планировании нагрузок. Проанализируй свои тренировки за последние 3–6 месяцев. Попробуй чаще проводить так называемые разгрузочные недели (это период, в который ты снижаешь объем, частоту и интенсивность тренировок как минимум на 30%). Еще один способ снизить нагрузку — заниматься меньше дней в неделю. Плюс проанализируй, не слишком ли часто ты используешь утомительные многосуставные упражнения с максимальными и субмаксимальными весами. Оцени, насколько часто ты меняешь тренировочные задачи и не долбишь ли ты одно и то же годами.

Тренируюсь 3 раза в неделю, сильно отстают мышцы груди. Как лучше тренироваться, чтобы вернуть баланс мускулатуры?

ИЛЬЯ ПУЛЬКИН

Скорее всего, у тебя не все в порядке с техникой. Или выполняемые упражнения тебе не подходят по анатомическим особенностям, то есть нагрузка попадает куда угодно, только не в грудные. Для начала я бы поискал причину в этом. Если же проблем с техникой нет, грудные работают на тренировках по полной, а результата нет, то стоит увеличить количество тренировок в рамках одного микроцикла. Правда, при этом не забывай, что, увеличивая количество тренировок, надо одновременно снижать их объем. Так, например, если ты использовал 2–4 упражнения "на грудь" в рамках одной тренировки, в рамках двух тренировок тебе стоит использовать лишь 1–2 упражнения за занятие.

На сайте есть статья о том, как употреблять BCAA и глютамин в дни тренировок, а что насчет дней отдыха? Стоит ли принимать, и как много и часто?

ДИМА

Дозы BCAA и глютамина в дни отдыха не отличаются от тренировочных. Ведь тебе каждый день нужно положительное влияние, которое эти добавки оказывают на организм, замедляя катаболизм, поддерживая анаболизм и ускоряя восстановление. В дни отдыха принимай половину твоей дневной нормы BCAA утром и половину — вечером. Глютамин продолжай глотать по тренировочному графику — по дозе за 15 минут до еды утром и вечером.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову mhealth.ru/blog/Dimakrat/

GUIDE to STYLE

РЕШЕНИЕ

ОДЕЖДА НА ЛУЧШЕЕ

Если природа не подведет, свитшот (он же — толстовка, он же — хлопковая футболка с длинными рукавами из плотного хлопка) — самая теплая одежда, которая нам понадобится этим летом. Вот тебе 8 особенно модных вариантов на выбор.

Gant
Asos
49
Rude Riders
ORIGINAL
Ruderiders Co.
MOTOR COMPANY
SINCE
UNION 1959 MADE
Timberland

НЕПРОПУСКНАЯ СПОСОБНОСТЬ

Это в детстве, когда кругом лужи, у тебя было два варианта — промочить ноги (весело, но с последствиями) или натянуть выданные мамой тяжеленные резиновые сапоги (не так весело, неудобно). А теперь ты уже большой, и выбор вариантов шире: можешь купить себе кучу разной непромокаемой обуви в любом стиле и для любой ситуации. Или даже элегантные калоши для классических ботинок. Некоторые достойные варианты — перед тобой.

Timberland

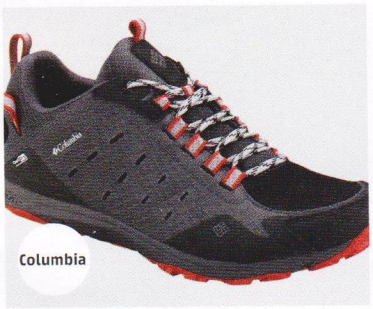
ВЛАЖНЫЙ ТЕСТ

Специально для тебя мы решили проверить рабочие свойства некоторых популярных водозащитных спреев: вырезали три кружка из плотной кожи, обработали средствами, дали высохнуть, а затем, защипив углы, сложили из этих кусочков кожи "ванночки", в которые налили воду. И стали ждать, когда она протечет. Результаты перед тобой. Делай выводы.

Salamander
Время промокания:
4 часа

TJ Collection
Время промокания:
> 8 часов

Ecco
Время промокания:
1 час



РЕКЛАМА

francesco marconi

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ
сумки & аксессуары

www.fmarconi.ru

Астрахань | Ашхабад | Благовещенск | Владивосток
Волгоград | Волгодонск | Вологда | Воронеж | Екатеринбург
Ижевск | Калининград | Калуга | Королев | Красногорск
Краснодар | Люберцы | Москва | Мытищи | Нальчик
Нефтеюганск | Нижний Новгород | Новый Уренгой | Обнинск
Орел | Оренбург | Пушкино | Ростов-на-Дону | Рязань
Саратов | Сочи (Адлер) | Сургут | Сыктывкар | Тула | Ухта
Хабаровск | Череповец | Южно-Сахалинск

Скоро открытие:
Арзамас | Архангельск | Махачкала

На Михаиле:
Поло **Ma.Strum**
На Николае:
Поло **adidas Originals**

ГРУППЫ ТОВАРИЩЕЙ

Чемпионат мира по футболу-2014 стартует в июне в Бразилии. Ты отправляешься болеть за наших в Рио? MH составил несколько комплектов одежды, которые следует захватить с собой. Мы попросили российских болельщиков со стажем выступить моделями для нашей коллекции — ну и по ходу дела немного рассказать о себе.

На Тимуре:
футболка
Le coq sportif

Фотограф: **Владимир Васильчиков**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Попова**

На Евгении:
Футболка
Carhartt

На Иване:
Футболка
Le coq sportif

На Олеге:
Рубашка
Ralph Lauren

На Владиславе:
Поло **Lacoste**

На Евгении:
Футболка **C.P. Company**
Куртка **Barbour**
Джинсы **Trailhead**
Кеды **Napapijri**
Ремень **Dsquared²**

Евгений Березин

29 ЛЕТ

АКТЕР, ТЕЛЕПРОДЮСЕР

ЗА КОГО БОЛЕЕТ:
ЦСКА (МОСКВА)

СТАЖ БОЛЕЛЬЩИКА:
15 ЛЕТ

Попробую объяснить, почему я хожу смотреть матчи. Когда я сижу на стадионе, чувствую, как кипит адреналин. И представляю себя частью чего-то огромного и целого. Особенно остро это ощущаешь, когда одновременно поет несколько десятков тысяч человек. И появляется чувство, что ты не одинок, а это очень важно: Москва — город одиночек, а на стадионе ты про это забываешь. Что же касается самого клуба ЦСКА, то это для меня не дирекция и не игроки, а, скорее, какое-то мифическое существо, за которое я переживаю.

На Тимуре:
Рубашка **Ben Sherman**
Куртка **Stone Island**
Брюки **Burberry**
Ремень **Anderson's**

Тимур Ганеев

25 ЛЕТ

ЖУРНАЛИСТ

ЗА КОГО БОЛЕЕТ: "ИНТЕР" (МИЛАН)

СТАЖ БОЛЕЛЬЩИКА: 17 ЛЕТ

Когда-то я хотел стать профессиональным футболистом и выходил на поле, но потом получил травму спины — стал спортивным журналистом. Я давно и много пишу про российский футбол, знаю всю подноготную. Все устроено грязно, и если бы я не болел за "Интер", то, наверное, возненавидел бы этот спорт. Для меня очень важен момент, когда я могу включить телевизор и забыть обо всех дрязгах, которые сопровождают футбол у нас в стране.

На Олеге:
Рубашка **Barbour**
Пальто **Velour**
Джинсы **Edwin**
Ремень **Ben Sherman**
Сумка **Sandqvist**

Олег Ленков

28 ЛЕТ

РАБОТАЕТ В ИНДУСТРИИ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

ЗА КОГО БОЛЕЕТ: "ЛИВЕРПУЛЬ" (АНГЛИЯ)

СТАЖ БОЛЕЛЬЩИКА: 16 ЛЕТ

Я болею за английский клуб. Известно, что в Британии — особенное отношение к тому, во что следует одеваться болельщику. Так называемые "фанатские бренды" — это реальность, но каждый видит ее по-своему. Например, некоторые ультраправые товарищи делают ставку на одежду Umbro, Lonsdale, Stone Island, Merc. Это своего рода униформа для хулиганов, людей, которые имеют очень посредственное отношение к футболу. Немножко не мой стиль. Для меня главное, когда я иду на стадион, чтобы была клубная атрибутика — шарфы, майки. Если дело происходит за рубежом, стараюсь быть во всем клубном до предела: и шапка, и шарфы, и футболки, и перчатки — вообще все.

Иван Чеберко

41 ГОД

ЖУРНАЛИСТ

ЗА КОГО БОЛЕЕТ: "ЗЕНИТ" (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

СТАЖ БОЛЕЛЬЩИКА: 32 ГОДА

Со временем у меня даже мама стала болельщицей, а в детстве моем она, наоборот, вредничала. Часто, когда был важный матч "Зенита", вела меня специально в консерваторию или в Мариинку. Я очень обижался. А теперь, пожалуйста, мама сама болеет за "Зенит".

А вообще, боление за одну команду, конечно, является основой общения с людьми. С годами основ все меньше и меньше, а это вот — более стабильно. И кстати, даже болельщики разных клубов хорошо понимают друг друга. Нет никакого антагонизма, наоборот, идут какие-то подколы дружеские. Когда у людей есть что обсудить, что вспомнить, они интересны друг другу. По существу, мы же все говорим на одном языке.

На Иване:
Пуловер **Fred Perry**
Куртка **Lacoste**
Джинсы **Ralph Lauren**
Кроссовки **New Balance**
Очки **Bikkembergs**

На Николае:
Свитшот **Reebok**
Жилет **adidas Originals**
Брюки **Carhartt**
Кроссовки **adidas Originals**

На Михаиле:
Поло **Ma.Strum**
Олимпийка **Le coq sportif**
Жилет **Reebok**
Джинсы **Stone Island**
Кроссовки **Reebok**

Николай Слива
27 ЛЕТ

Михаил Слива
25 ЛЕТ

РАБОТАЮТ В СОБСТВЕННОЙ КОМПАНИИ ПО ОФОРМЛЕНИЮ МЕРОПРИЯТИЙ ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ

ЗА КОГО БОЛЕЮТ: "ЛОКОМОТИВ" (МОСКВА)

СТАЖ БОЛЕЛЬЩИКОВ: 15 И 13 ЛЕТ

Николай Пару лет назад мы с братом придумали делать веселые костюмы, чтобы потом ходить в них на матчи. Какое-то унылое было ощущение на трибунах, и мы хотели его развеять. Например, были у нас костюмы богатырей — кольчуги из линолеума, эмблема РЖД на груди, все как надо. Плащи надевали, бороды накладные. Последний раз были гусарами — правда, мундиры сами шить не стали, а заказали в ателье.

Михаил Многие опасаются ходить на матчи, я хочу сказать — не бойтесь. Там нет агрессии. Конечно, на стадион приходят крепкие ребята, которые способны кому-нибудь навалять. Но их немного, человек сорок, и если ты обычный парень (или девушка), то никто тебя трогать не будет. И не стоит вздрагивать от криков во время матча. Вопят на стадионе не потому, что сейчас кого-то убьют, — крики нужны, чтобы или дезориентировать команду противника, или поддержать своих игроков.

На Владиславе:
Футболка **adidas Originals**
Куртка **C.P. Company**
Брюки **Reebok**

Владислав Буханцев

31 ГОД

ПРОДЮСЕР ТЕЛЕСЕРИАЛОВ

ЗА КОГО БОЛЕЕТ: "СПАРТАК" (МОСКВА)

СТАЖ БОЛЕЛЬЩИКА: 24 ГОДА

Я начал болеть за "Спартак", когда мне исполнилось семь. Смотрел все матчи, которые показывали по телевизору и до сих пор стараюсь не пропускать. А сейчас у меня должна родиться девочка, и я, конечно, не стану приучать ее к футболу. Но дочке, как и моей жене, нужно смириться с тем, что папа каждую неделю отключается от жизни часа на два. Помните, 8 марта мы играли с "Тереком"? Проиграли. Вечер пропал, все пропало. Несмотря на праздник, испортил настроение жене, да и вообще всем, кому смог, кто попался мне на глаза. Но от этого, считаю, никуда не деться — это часть моей жизни, я вот такой, да.

НЕ РАСПЫЛЯЙСЯ

Даже если характер твой стойкий и нордический и сам себе "остынь" ты говоришь не часто, верная подмога в виде аэрозольных дезодорантов тебе не помешает — пшикнулся и побежал, быстро и надежно. Но не забудь, что пользоваться ими стоит только дома, а если ты собрался в бассейн или спортзал, бери тот, что не доставит носам окружающих беспокойства (см. в желтом боксе).

Armani Code

Clinique

Rexona Men Invisible Ice

Payot Homme

Garnier Heo

Dove Men Care

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

БелАЗ-75710

Если набрать в Яндексе слова: "в Белоруссии...", поисковик тут же подскажет варианты продолжения: "лиса выстрелила в охотника из ружья", "поймали русалку", "нашли чупакабру", "белка ездит в такси", "бобер загрыз мужчину", "есть свой Хогвартс", "нельзя хлопать в ладоши". С появлением БелАЗ-75710 чудес в стране вечного Лукашенко только прибавится — встречаем чемпиона мира по грузоподъемности в классе "карьерные самосвалы" (но не хлопаем — запрещено же).

ЗАНЕСЛА НЕЛЕГКАЯ

Первый карьерный самосвал появился в 1931 году: от обычных грузовиков его отличали лучшая проходимость, кузов-ковш с защитным козырьком над кабиной водителя и, конечно же, большая грузоподъемность. За прошедшие с тех пор годы сформировался отдельный мир этих машин, где за лидерство борются Caterpillar, Liebherr, Terex, Euclid, Hitachi, Komatsu и БелАЗ. 22 января 2014 года новый белорусский гигант обошел всех конкурентов по самому главному показателю. Ему покорился вес в 503 тонны и 505 кг, что сразу на 140 тонн превосходит достижения прошлых лидеров — Liebherr T 282B, Caterpillar 797F и Bucyrus MT6300AC.

ЗУРАБУ И НЕ СНИЛОСЬ

Наконец-то мы нашли машину, достойную размаха Зураба Церетели. Этот двухместный автомобиль не затеряется на фоне работ маэстро (довольно сложно затеряться, когда ты высотой 8,1 метра, шириной 9,8 метра и длиной 20,5 метра). Более того, БелАЗ-75710 сможет даже отвезти очередное монументальное творение скульптора заказчику.

ПРО ГРУЗ

По словам Александра Егорова (генерального конструктора БелАЗа), создание 75710-го началось с колес — было подсчитано, какой вес смогут выдержать самые большие шины в мире, если на каждую ось поставить по 4 колеса. А теперь подсчитай сам: каждая из покрышек Bridgestone Titan готова принять на себя 101,6 тонны груза, умножаем на 8 и получаем — 812,8 тонн. Теперь осталось вычесть вес пустого самосвала (360 тонн) и получить в остатке те 450 тонн, на перевозку которых он рассчитан (еще 2,8 тонны — про запас). Также в данный момент ты узнал, что рекордные 503,5 тонны грузовик взял на борт, заметно превысив и свои собственные, и "колесные" возможности.

ШИНЫ МАШИНЫ

Каждая шина этого самосвала весит примерно 5300 кг, 900 из которых приходится на металлические составляющие. Размерность Bridgestone Titan — 59/80R63 (это чуть более 4 метров в высоту). Цена одной покрышки — $42 500.

ОТВЕТИЛ: "ЕСТЬ!"

5600 литров – это суммарный объем двух бензобаков этой машины, причем на рабочую смену их хватит впритык. Расход топлива – 1300 литров на 100 км, так что перевозка руды из карьера потребует в буквальном смысле мощных вливаний: "полный бак" простому смертному на заправке обошелся бы в 203 280 рублей. Прибавь к этому 890 литров охлаждающей жидкости и 538 литров моторного масла и поймешь, насколько ничтожны аппетиты твоего собственного автомобиля.

С МЕСТА – В КАРЬЕР

Максимальная скорость БелАЗ-75710 – 64 км/ч. А теперь, чтобы ты прочувствовал еще раз: 810 000 кг могут нарушить скоростной режим в твоем городе, а кроме того, въехать на горку с уклоном в 18% и, развернувшись на пятаке с радиусом в 19,8 метра, победоносно уехать. Кстати, такой маневренности удалось добиться, только сделав обе оси поворачивающимися.

ПОЛЬЗА ВЫХЛОПА

Пока "зеленые" седеют, читая о том, сколько топлива расходует БелАЗ-75710, мы можем хладнокровно оценить, как хорошо решена проблема отвода отработанных газов – часть выхлопа подается в кузов для обогрева груза, чтобы руда не смерзалась даже в суровых условиях севера.

С БОЛЬШИМ СЕРДЦЕМ

Эту машину приводит в движение сложная гибридная система с четырьмя электромоторами Siemens, которые питаются энергией от двух дизель-генераторов MTU DD 16V4000, каждый из которых выдает 2330 лошадиных сил. Пустой БелАЗ-75710 использует лишь один из "дизелей", но для передвижения с полной загрузкой ему требуются 9313 Нм крутящего момента (при 1500 об/мин) и все до одной из его 4660 "лошадей". Кстати, речь о российских копытных: двигатели – детище компании "Волжский дизель им. Маминых". Вес каждого из двух 16-цилиндровых моторов – 60 000 кг, длина – 9,5 метра, ширина – 2,8 метра, высота – 3,9 метра. В общем, если их вынуть, то в моторном отсеке сможет спокойно поселиться среднестатистическая семья. Более того, если заполнить кузов землей, там можно устроить огород и еще место для дачного домика останется. ■

САМОСВАЛ ДЕНЕГ

В месяц планируется собирать по три единицы 75710-х. Цена такой машины – $8–9 млн. (На момент сдачи номера производитель еще не определился с ценой.)

ТЕСТ-ДРАЙВ

С ГОР В ГОРОД

ВЛАДЕЛЕЦ ТЕПЕРЬ УЖЕ ПРОШЛОГО ПОКОЛЕНИЯ TOYOTA HIGHLANDER ИЛЬЯ ВИНОГРАДОВ С ВОЛНЕНИЕМ УЕЗЖАЛ НА ТЕСТ-ДРАЙВ НОВОЙ ВЕРСИИ ЭТОЙ МАШИНЫ, А ВЕРНУЛСЯ ИЗ КОМАНДИРОВКИ ОЗАДАЧЕННЫМ — НИ С КЕМ НЕ РАЗГОВАРИВАЛ, А ТОЛЬКО СИДЕЛ И МОЛЧА ПЕЧАТАЛ. ВОТ ЧТО В ИТОГЕ ОН НАПИСАЛ.

Прием заказов на Highlander третьего поколения начался в феврале. В салоне мне сказали, что ждать машину придется пару месяцев, но я решил повременить с заказом, тем более что как раз подоспело приглашение на тест "горца" в Грузии.

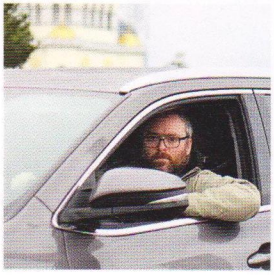
Сразу скажу, что внешне он мне не понравился. Прошлое поколение Toyota просто привезла в Россию с американского рынка, не проведя никаких доработок, и это был довольно брутальный внедорожник с соответствующей внешностью. Новый же больше похож на городской кроссовер. По габаритам машина подросла, а снаружи стала казаться меньше. Впрочем, Toyota просто так ничего не делает.

Перед началом работы команда разработчиков Highlander посетила все страны, где официально продавалась машина, и провела встречи с владельцами. Так что новая версия — это своего рода работа над прошлыми ошибками и концерт по заявкам.

ОН ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБЫХ ЗАДАЧ — КАК АВТО НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ, МОЖНО ПОСАДИТЬ СЕМЬЮ И ДРУЗЕЙ, А МОЖНО ОТВЕЗТИ ХОЛОДИЛЬНИК РОДИТЕЛЯМ НА ДАЧУ

Первое ощущение — машина стала легче на ходу (и это несмотря на то, что 3,5-литровый двигатель дефорсирован с 278 "лошадей" прошлой версии до 249). Легче станет владельцу и по другой причине — налог будет почти в два раза меньше. Возможно, причина более шустрого поведения машины — новый "автомат", теперь шестиступенчатый. Как бы там ни было, на любых скоростях обгоны Highlander даются очень легко. Когда же мы съехали с асфальта на грунтовые дороги, на первое место вышли другие изменения — многорычажная задняя подвеска, как у Lexus RX350, и улучшенная шумоизоляция.

Конечно, интересно было бы проехать по тем же маршрутам и на моем Highlander, но, думаю, он бы проиграл, тем более что в новом поколении от Lexus взяли еще и систему автоматически подключаемого полного привода с электромагнитной муфтой в роли центрального дифференциала. Теперь даже с вывешенным колесом "горец" не пасует, а продолжает ехать, в чем я убедился на специально оборудованной трассе. Кстати, хотя мощность мотора и снизили, но крутящий момент остался прежним, так что тяги у Highlander более чем достаточно.



Вообще, что меня подкупало еще в прошлом поколении этой модели, так это то, что он отлично подходит для любых задач — его можно использовать как авто на каждый день (тем более, что теперь расход топлива стал меньше), в него можно посадить семью и друзей (третий ряд сидений стал шире), а можно отвезти холодильник родителям на дачу (кстати, багажник с разложенным третьим рядом стал глубже на 16 см). Учитывая все вышеперечисленное, вполне можно простить инженеров компании за неумение новой мультимедиа системы Touch2 проигрывать музыку с флешки по папкам и за отсутствие жесткого диска (раньше он был). И все же мне от прошлого поколения не хватает другого — кузова. Вот если бы в него засунули начинку нового Highlander — это была бы мечта. Впрочем, это мое субъективное мнение и лучше перейду к фактам: самый доступный Highlander с 2,7-литровым бензиновым двигателем (188 л. с.) и передним приводом обойдется в 1 760 000 руб. Самый дорогой (3,5 л и полный привод) — в 2 138 000 руб. ■

ГРЯЗНОЕ ДИСКО

ЕСЛИ ТЫ ДУМАЕШЬ, ЧТО ТВОЯ СВОБОДА КОНЧАЕТСЯ, КОГДА У ТЕБЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЖЕНА И РЕБЕНОК, ТО ТЫ НЕПРАВ — ТВОЯ СВОБОДА КОНЧАЕТСЯ, КОГДА У ТЕБЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЖЕНА, ТЕСТЬ, ТЕЩА И ТРЕТИЙ РЕБЕНОК: ВЫБОР МАШИН ОГРАНИЧИВАЕТСЯ 7-МЕСТНЫМИ МОНСТРАМИ. ВПРОЧЕМ, И В ЭТОМ ОГРАНИЧЕННОМ МИРЕ ЕСТЬ СВОИ РАДОСТИ. АНТОН ИВАНОВ ИСКАЛ ИХ ЗА РУЛЕМ LAND ROVER DISCOVERY 4.

Мне, в отличие от моей жены, всегда нравился Discovery. В нем нет гламурности Evoque или излишнего шика Range Rover. Это очень мужская машина. Мужская еще и потому, что все мы помним, как предки 4-го "диско" месили грязь Camel Trophy.

Сегодня устроить свой небольшой трофи на Discovery можно, не зная ничего о раздатках и блокировках дифференциалов. Достаточно на глаз определить, что у тебя под колесами, и выбрать с помощью селектора системы Terrain Response подходящий вариант (грязь, колея, мокрые камни и т.д.). Дальше машина все сделает сама. И даже те, кто нос воротит от всякого рода электроники, признают, что в "грязные игры" Discovery играет не хуже, чем Defender.

Но тут мои мысли нарушает рев детей сзади. Лучший способ решить проблему — услышать рев спереди. Жму на газ, и где-то глубоко в недрах капота рождается первобытный звук (наверное, так ревел мой далекий предок, узнав, что его очередь укачивать малыша). Очень сильный звук, за которым 249 "лошадей" 3-литрового турбодизеля.

Это, конечно, не самый мощный мотор Discovery, но для меня сейчас важнее то, что он даже в городском цикле ест менее 10 литров на 100 км: я запланировал автопробег по Золотому кольцу и совсем не хочу, чтобы он тоже становился золотым.

Впрочем, менее чем через час после старта мне уже приходится делать остановку — плавный ход "диско" вызвал у детей морскую болезнь. Видимо, не зря Land Rover проводит аналогии между своими машинами и яхтами, а фирменную высокую посадку водителя называет "капитанской". Есть что-то морское и в реакциях на руль — в поворотах автомобиль дает ощутимый крен.

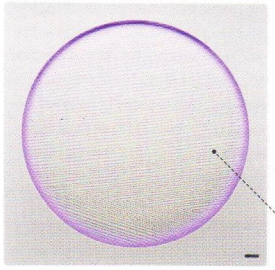
Discovery полностью оправдывает свое название и больше настраивает не на гонки, а на путешествия. Я еду почти весь день, но не устаю и совсем не хочу покидать свое кресло с подлокотниками, тем более что пришло время съехать с асфальта.

В том, что большая часть такого рода машин проводит всю свою жизнь в городе, есть что-то жестокое. Их надо выгуливать: я съезжаю в какой-то овраг (точнее, меня "съезжают" — система помощи на спуске сама дозирует газ и тормоз, мне же остается только рулить). Дальнейшее передвижение по грязи также происходит как-то само — машина периодически пощелкивает и похрустывает, но уверенно идет вперед, хотя порой кажется, что проехать невозможно. Также на грани возможного и углы, под которыми она умеет штурмовать съезды и подъемы. Это просто какой-то аттракцион!

Так что если ты считаешь, что большая семейная машина — это конец всем развлечениям за рулем, просто сверни на Discovery с обычной дороги. Эта машина умеет переваривать практически любую поверхность. Без компромиссов и без проблем, правда, минимум за 2 299 000 руб. ■

ПРОСТО СВЕРНИ С ОБЫЧНОЙ ДОРОГИ — ЭТА МАШИНА УМЕЕТ ПЕРЕВАРИВАТЬ ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБУЮ ПОВЕРХНОСТЬ

НОВОЕ



LG Artcool Stylist

В былые годы домашняя сплит-система состояла из двух одинаково некрасивых частей — и та из них, которая висела в квартире, была не сильно симпатичнее вывешенной на улицу. LG Artcool Stylist — живая иллюстрация того, насколько далеко мы ушли от тех времен. Кондиционер теперь не хочется прятать в угол. Ему смело можно выделить парадную часть стены — ту, где висел ковер или картина. Artcool Stylist способен заменить и то, и другое — ведь, кроме режима охлаждения, он и согревает лучше всякого ковра, ну а за художественное оформление отвечает светодиодная подсветка передней панели, цвет которой можно выбрать из 26 вариантов. Так как речь об инверторном приборе, расход энергии у него минимален, при этом воздух он подает в трех направлениях (технология 3D), благодаря чему потоки распространяются по помещению более равномерно, а опасность простыть рядом с ним снижается. Уровень шума Artcool Stylist — 19 дБ (тише шепота), а толщина — 121 мм. 55 900 руб.

- lg.ru

Acer Liquid E3

Раз уж слово "селфи" начали включать в словари, то и относиться к подобным автопортретам надо теперь серьезнее. У Acer Liquid E3 светодиодные вспышки есть и у задней, и у фронтальной камер, что позволяет запечатлевать себя любимого с обескураживающей четкостью даже в ночи. Впрочем, пока главной камерой смартфона все же остается та, что находится сзади. Тут она 13-мегапиксельная, со сверхбыстрой фокусировкой и не менее скоростной обработкой изображения. Насладиться же своими шедеврами можно прямо на смартфоне — его 4,7-дюймовый экран высокой четкости по качеству изображения даст фору иным мониторам (при этом благодаря тонким рамкам аппарат не громоздкий). Под стать и звук — за него отвечает фронтальный динамик с поддержкой технологии DTS Studio Sound. И, конечно, радует цена. 9990 руб.

- acer.ru

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

ASUS Fonepad 7

Если для тебя главное мобильное устройство — планшет, может быть, пора уже сделать окончательный выбор в его пользу и отказаться от смартфона? 7-дюймовый ASUS Fonepad без труда справится с обычными звонками, но все же в случае с ним уместнее Skype. Именно поэтому мы советуем тебе, если надумаешь покупать Fonepad, брать версию с LTE-модемом — она дороже, но позволит тебе делать видеозвонки и вне дома. По бокам от экрана — 2 динамика, дающие шикарный звук, а внутри — процессор Intel Atom Z2560 1,6 ГГц с поддержкой технологии Hyper-Threading, отвечающий за то, чтобы работа, связь и игры происходили без задержек. От 6900 руб.

- asus.ru

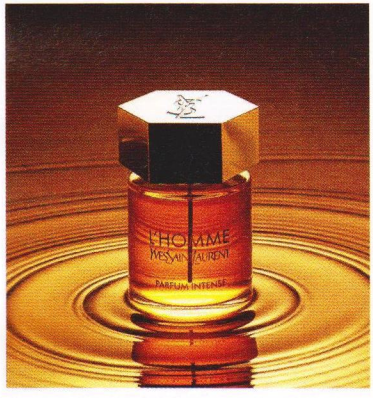
Sony Playstation 4

Это игрушка на вырост. Только не на твой, а на рост игровой индустрии — пока возможности PS4 превосходят все то, что могут предложить создатели игр. Правда, это "пока" продлится недолго: настоящие NextGen-игры с умопомрачительной графикой и новыми возможностями начнут выходить уже в конце года. Впрочем, до тех пор пылиться без дела приставке не придется, ведь Playstation — это целый мультимедийный центр, который позволяет не только играть, но и выходить в интернет с телевизора, сидеть в соцсетях, просматривать видео... Кстати, всем этим ты можешь оправдать покупку перед своей подругой или женой, тем более что выглядит девайс серьезно, и если не видеть джойстик, который теперь обзавелся тачпадом, то можно решить, что перед тобой какой-нибудь стильный системный блок мощного компьютера. 17 990 руб.

- sony.ru

БОЛЬШЕ ЗНАЧИТ ЛУЧШЕ

Хронографы Navitimer были созданы маркой Breitling в 1952 году и стали излюбленными часами пилотов. Помимо способности показывать время, эти наручные часы оснащены круглой логарифмической линейкой, позволяющей произвести различные подсчеты (перевод км в мили, расчет топлива и т.д). Этой весной классический Navitimer стал больше — диаметром 46 мм. Однако увеличение габаритов не сказалось на удобстве модели: часы по-прежнему сидят на запястье очень комфортно.



НОТНАЯ ГРАМОТА

Новая версия аромата L`Homme от Yves Saint Laurent, созданного в 2006 году, — Parfum Intense получилась более интенсивной и яркой. Его создатели — парфюмеры Анна Флипо и Доминик Ропийон. Кстати, этот же творческий дуэт придумал и некоторые другие парфюмы из линии Yves Saint Laurent L'Homme. Основой для создания восточно-древесного аромата стали ноты перца, цветка апельсина, полыни, древесины, лимона, амбры и бергамота.

ЖАЖДА СКОРОСТИ

Skoda Octavia RS нового поколения стала самой быстрой в истории марки серийной "заряженной" моделью. Она разгоняется с 0 до 100 км/ч за 6,8 секунд и достигает максимальной скорости в 248 км/ч. Третье поколение Octavia RS комплектуется двумя новыми двигателями. Предлагаются на выбор бензиновый двигатель объемом 2,0 литра мощностью 220 л. с. и дизельный агрегат того же объема, но мощностью 184 л. с.

СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ

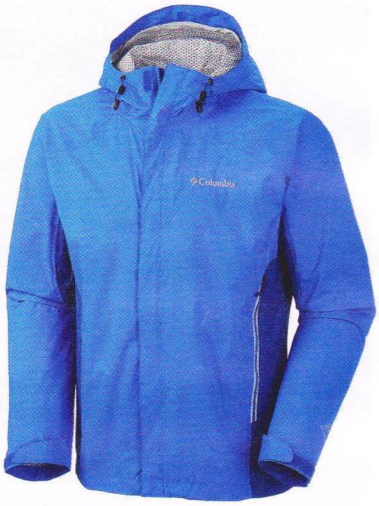
В 2013 бренд Givenchy выпустил мужской аромат Gentlemen Only — современную версию композиции Gentleman 1974 года. Лицом рекламной кампании стал австралийский актер Саймон Бейкер, известный по своей роли в детективном сериале "Менталист". Как показало время, джентльмен всегда востребован. И вот, встречай — новинка весны-2014 Gentlemen Only Intense. Древесный амбровый аромат с аккордом кожи заключили в массивный дымчатый флакон с матовой черной крышкой. Улыбающийся и уверенный в себе Саймон Бейкер в рекламной кампании предстает в традиционом образе джентльмена Givenchy — галантным и элегантным.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ

Часовой бренд Maurice Lacroix объявил о заключении партнерского соглашения сроком на три года с футбольным клубом "Барселона". Президент клуба Хосеп Бартомеу отметил: "ФК "Барселона" гордится заключением партнерского соглашения с таким современным и динамичным брендом, как Maurice Lacroix".

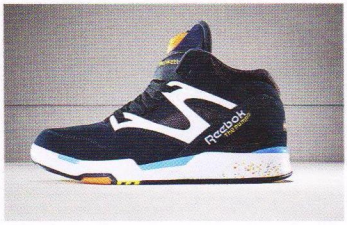
НА СЕМИ ВЕТРАХ

Ветровка Columbia Rainstormer Jacket будет верно защищать тебя в самых суровых условиях. Все швы у нее полностью проклеены, а молнии на карманах заламинированы — это должно обеспечить максимальную защиту от воды. Капюшон с козырьком и манжеты на рукавах регулируются затягиванием. Любая непогода нипочем!



НАДО БРАТЬ

Ты уже в курсе? Бренд Reebok отметил 25-й юбилей культовой модели кроссовок Reebok Pump выпуском новой яркой коллекции с использованием образов уличной моды США 1990-х. Начав историю Pump с кроссовок для баскетбола, Reebok позднее пополнил эту линию обувью для бега, футбола, тенниса, ходьбы и аэробики.



РАСТЯНУЛИ УДОВОЛЬСТВИЕ

Инженеры компании Hyundai разработали удлиненную версию флагманского седана компании — Equus. Назвали автомобиль Equus Limousine. Корейцы растянули колесную базу на 300 мм для того, чтобы увеличить свободное пространство для задних пассажиров. У Equus Limousine всего один вариант мотора, зато какого! Пятилитровый V8 развивает мощность 430 лошадиных сил.

ОПЯТЬ ДВОЙКА

Компания Mazda привезла на 84-й Международный женевский автосалон концепт-кар под названием Hazumi. По сути это прототип компактной модели нового поколения хэтчбека Mazda2. Японское название концепта Mazda переводит словами "отскакивать" и "пружинить", а внешность, по идее дизайнеров, должна передавать энергичный характер автомобиля. Под капотом концепта — еще одна мировая премьера: новый дизельный мотор Skyactiv.

90-60-90

Шведский автопроизводитель Volvo показал на автосалоне в Женеве концепт-кар Concept Estate. Предполагается, что внешность этого прототипа ляжет в основу нового XC90. А там, глядишь, и до обновления XC60 дело дойдет — так что можешь мысленно дорисовать машине еще пару дверей и поднять ее чуть выше над дорогой. Согласись, получается очень даже неплохо!

СВЕЖЕЕ РЕШЕНИЕ

Новое парфюмерное произведение Дома Salvatore Ferragamo — фужерный аромат Acqua Essenziale Blu. Основной акцент парфюмер Альберто Мориллас сделал на синтетическую молекулу cascalone, придающую аромату свежесть. Яркий синий цвет флакона и упаковки не оставит новинку незамеченной на прилавках.

БЕЗ ЛИМИТА

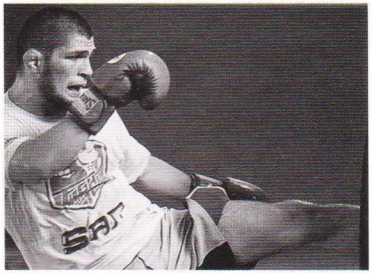
Компания Tissot представила новый хронометр T-Touch II. Эта модель выпущена ограниченной серией в 2014 экземпляров, зато набор функций часов почти неограничен: компас, термометр, хронограф, контроль времени в двух часовых поясах, два будильника, "вечный" календарь и подсветка.

СВОЯ НОША НЕ ТЯНЕТ

В весенне-летней коллекции марки Daniel Hetcher помимо зарекомендовавших себя пальто-шинелей появились новые модели легких курток, блейзеров и тренчей. Куртка 50 размера весит всего 90 г, при этом оставаясь непродуваемой и непромокаемой.

МАССА В МАССЫ

Американский бренд спортивного питания SAN подписал контракт с российским профессиональным бойцом смешанного стиля Хабибом Нурмагомедовым, который держит рекорд в октагоне с 21 победой и 0 поражений. В команду, работающую с SAN, входят еще россияне: чемпионка мира по фитнесу 2006 года Оксана Гришина и тяжелоатлет и пауэрлифтер Михаил Кокляев.



Эстафета олимпийского и паралимпийского огня преодолела 65 000 км и побывала в столицах 83 субъектов РФ

Каждый мог отправить из Сочи открытку по "Почте болельщиков" Volkswagen

Огонь Паралимпиады в руках Дианы Арбениной

ИГРЫ КОНЧИЛИСЬ, ПОБЕДА ОСТАЛАСЬ

ЗАКОНЧИЛАСЬ ОЛИМПИАДА, ПОДОШЛА К КОНЦУ И ПАРАЛИМПИАДА, НО ЕСЛИ ТЕБЕ, КАК И НАМ, НЕ ХОЧЕТСЯ МИРИТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО ПРАЗДНИК СПОРТА ПОКИНУЛ НАШУ СТРАНУ, ВОТ НЕСКОЛЬКО ИДЕЙ ТОГО, КАК МОЖНО ЕЩЕ ЧУТЬ-ЧУТЬ ПРОДЛИТЬ СЕБЕ ОЛИМПИЙСКОЕ НАСТРОЕНИЕ.

1. УСТРОЙ СВОЮ ЭСТАФЕТУ

Ты мог видеть все телетрансляции из Сочи-2014, но вряд ли ты видел репортажи из всех городов, где проходила эстафета олимпийского, а потом и паралимпийского огня. А сделать это можно хотя бы потому, что на фотографиях ты увидишь самые интересные достопримечательности этих населенных пунктов (ведь бежали факелоносцы, как правило, по главным улицам). Мы бы советовали тебе подробно изучить карту и отчеты об эстафете на сайте contest.2014.vw.ru, и, вполне возможно, у тебя родится идея собственного автопробега по соседним, а может, и весьма отдаленным городам России. Тем более, что скоро майские праздники и время для небольшого автопутешествия у тебя будет.

2. ПЕРЕЖИВИ ЭМОЦИИ СНОВА

Главное на Олимпиаде — не красивые стадионы и даже не победы, а яркие эмоции. Получить их снова и вспомнить, как это было, можно, почитав отчеты "народных репортеров". Эти репортеры — победители конкурса, который проводила в рамках программы "Болеем за болельщиков" марка Volkswagen (официальный партнер Олимпийских и Паралимпийских игр в Сочи). 10 лучших получили возможность отправиться в столицу Олимпиады и своими глазами увидеть главное спортивное событие года. Если ты хочешь живых эмоций, ищи их на сайте 2014.volkswagen.ru/feed (чтобы увидеть отчеты "народных репортеров", нажми на иконку с микрофоном).

3. ТВОЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ТРАНСПОРТ

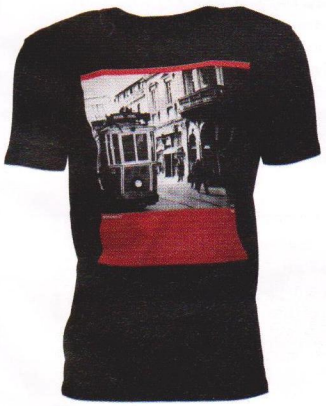
Еще один способ надолго продлить себе сочинское настроение — купить одну из машин Sochi Edition. Специально к Играм Volkswagen Polo седан, Jetta и Tiguan получили особое сочинское исполнение и богатые комплектации по вполне адекватным ценам. Автомобили этих версий доступны в трех цветах — белый Candy, серебристый металлик Reflex и черный Deep. Кстати, была у болельщиков возможность приобрести и одну из тех почти четырех тысяч машин, которые обслуживали Игры, но эти автомобили, несмотря на свой пробег по РФ, были раскуплены практически мгновенно. В Volkswagen говорят, что большинство покупателей попросили оставить на кузовах наклейки с символикой Игр, так что присматривайся к машинам в потоке и ищи те, которые участвовали в Олимпиаде или везли в Сочи огонь олимпийских и паралимпийских игр.

Всего с Олимпиады по миру разлетелось более 130 000 открыток

Машины, обслуживавшие Игры, потом можно было купить

a.testoni ЦУМ, ул. Петровка, 2
adidas Originals ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; adidas.ru
Anderson's м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770
ASOS asos.com
Barbour м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770
Ben Sherman Мега-Химки, Ленинградское ш., влад. 39, стр. 5
Bench м-ны JS Casual, ул. Земляной Вал, 39/1; Ленинский пр-т, 11; Ленинградское ш., 19; м-ны JS Selected, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл", Пресненская наб., 2
Bikkembergs (оптика) ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19
Burberry ЦУМ, ул. Петровка, 2
C.P. Company м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770
Carhartt м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770
Colin's ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Columbia сеть м-нов "Спортмастер": Смоленская пл., 6, стр.1, sportmaster.ru
Crocs ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Colin's



Dsquared² Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.
Dolce & Gabbana Третьяковский пр-д, 8; Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.; ТД "Москва", Кутузовский пр-т, 31; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Ecco ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1
Edwin м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770
Fred Perry ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1; м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3; т.: (495) 229-2603
Geox ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Hugo Boss Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ул. Кузнецкий мост, 9/10
John Lobb St.James Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, ГУМ, Красная пл., 3
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр.2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская. 6, корп. 1; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585
Le coq sportif ГУМ, Красная пл., 3, 2-я линия, этаж 2, т.: (495) 627-3854; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, уровень 2, т.: (495) 737 8339; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 3, т.: (495) 258-5443
Ma.Strum м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770
Merrell сеть м-нов "Спортмастер": Смоленская пл., 6, стр. 1, sportmaster.ru
Napapijri сеть магазинов SOHO: ТРЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТРК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТРЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114

Аромат Artisan Acqua от John Varvatos

New Balance ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1913; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, влад. 1, т.: (495) 987-3280; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 1; т.: (495) 783-5310; СПб, ТРЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344
Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1; Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31
Reebok ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Rocco P. м-ны Rendez-Vous: ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; rendez-vous.ru
Rude Riders Harley-Davidson, Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.; SPORTCOURT, ул. Б. Черкизовская, 9, корп. 1, т.: (499) 168-9673
Salamander ул. Маросейка, 9/2, стр. 1; Ленинский пр-т, 37 а; пр-т Мира, 78, стр. 1; ТРЦ "Филион", Багратионовский пр-д, 5
Sandqvist магазин Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770
Scotch & Soda ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1
Stone Island ЦУМ, ул. Петровка, 2
Swims swims.ru
TJ Collection ул. Неглинная, д. 8/10, т.: (495) 628-7553, ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707; СПб, Невский пр-т, 147; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону: ул. Большая Садовая, 48, т.: (863) 288-7896
Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; Спб: ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3
Tom Tailor ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, корп. 2; tom-tailor-online.ru
Trailhead trailhead.ru
UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-32-80; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16 А, стр. 4; сеть магазинов Fashion Galaxy: ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Velour м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770

X.З.*

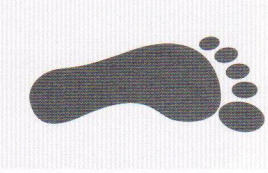
*хочу знать

СТОП СИГНАЛЫ

Современный кроссовок — сложное и точное орудие. Правильно подобранный, он способен компенсировать недостатки в строении твоих ног, а подобранный бездумно — даже спровоцировать травму. В общем, пора познакомиться со своими ступнями поближе.*

ШАГ №1

Намочи ступню, слегка промокни ее полотенцем (чтобы с нее не капала вода, но кожа оставалась мокрой). Наступи на плотный лист бумаги (лучше не белый, чтобы четче видеть след). Оцени, на что больше похож твой отпечаток.



НЕЙТРАЛЬНАЯ ПРОНАЦИЯ

Изгиб ступни — твоя природная рессора, которая в момент соприкосновения с землей становится более плоской (этот процесс называется пронацией), гася энергию удара и защищая от нее колени, тазобедренный сустав и позвоночник. Если на отпечатке видна примерно половина ширины свода твоей стопы, скорее всего, "рессора" работает нормально, и в фазе пронации, и при супинации (отталкивания для следующего шага) отталкивание идет равномерно всей передней частью ступни.

ВЫСОКИЙ СВОД СТОПЫ (ГИПОПРОНАЦИЯ)

Твоя нога касается поверхности меньшей, чем нужно, площадью, из-за чего сила удара при беге гасится слабо и распределяется неравномерно (она сфокусирована на внешней части стопы). При отталкивании у тебя задействованы в основном мизинец и другие пальцы, близкие к внешней части стопы.

СКЛОННОСТЬ К ПЛОСКОСТОПИЮ

У тебя гиперпронация, и твоя ступня не способна полноценно смягчать шаги. Кроме того, скорее всего, отталкиваясь, ты косолапишь, фокусируя нагрузку на большом и втором от него пальце.

ПРОВЕРКА

Подошва твоих старых кроссовок должна стираться равномерно.

Подошва твоей обуви быстрее стирается с внешней стороны.

Подошва стирается сильнее с внутренней стороны.

ШАГ №2

Выбирая обувь, обращай внимание, как устроена подошва и стелька. Задавай вопросы продавцу.

Тебе подойдет практически любая беговая обувь, лишь бы тебе в ней было удобно. Если ты в нормальной физической форме — рассмотри сначала ту, у которой есть умеренная поддержка свода стопы (нечто вроде холмика в центре стельки). Если ты худ, как эфиопский марафонец, тебе подойдет обувь с нейтральной подошвой без дополнительной поддержки.

Так как твоей ноге не хватает пронации в центре стопы, ищи кроссовки с хорошей амортизацией (как правило, у них — толстая подошва, особенно на пятках). И главное: никакой акцентированной поддержки в них быть не должно.

При беге твоя нога норовит повернуться наружу на носке, а также испытывает проблемы с устойчивостью и поглощением нагрузки. Тебе нужна обувь "с акцентированной поддержкой" и высокой степенью амортизации (в том числе и в области пятки). Также такие кроссовки нужны бегунам с избыточным весом.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Покупай (хотя бы примеряй) кроссовки в то время дня, когда планируются пробежки.
2. Убедись, что перед самым длинным пальцем ноги остается еще 5–10 мм свободного пространства.
3. Ширина обуви должна быть такой, чтобы, прижав ступню к внутренней стороне кроссовки с внешней стороны, в самом широком месте ты чувствовал 3 свободных мм.

*Данные тесты не могут заменить поход к ортопеду или тестирование в специализированном беговом магазине, так как дают лишь общее представление о строении ступни.